Luglio 2013 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

Piacere gelato

Creme e sorbetti da gustare al cucchiaio

Insolita Toscana

Riscoprire l'Italia in compagnia di un'americana

Massaie moderne: ricette di ieri, cucina di oggi

L'estate è servita

Peperoni ripieni di branzino, gamberi e calamari *a pag. 46*

www.lacucinaitaliana.it

P.I. SPA SPED. IN A.P. D. L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,80 - BELGIO € 7,30 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 9,00 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 6,90 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 8,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,10 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50

Dedichiamo questo numero al nostro amico Valter.

Stagionalità

Il concetto è di una banalità disarmante: mangiamo solo quello che la terra ci offre in quel determinato periodo. Non è una privazione, ma anzi una bella scoperta. E se d'inverno possiamo avere qualche difficoltà, l'estate è il momento migliore per sbizzarrirci e andare alla ricerca di tutte le meraviglie che la natura ci regala.

La moda dell'anno è l'orto domestico, soprattutto nelle grandi città dove l'orto autentico è un lusso dimenticato: se anche voi vi siete lasciati trasportare dalla gardening-mania, avrete a disposizione aromi e sapori di provenienza certificata da dosare con cura e cucinare con attenzione. Avete mai notato che se l'ingrediente che stiamo utilizzando in cucina è una nostra creatura ne abbiamo maggior rispetto?

Varrebbe la pena di usare lo stesso rispetto anche nella selezione delle materie prime che finiscono nel nostro piatto. Proprio in questa stagione in cui le giornate sono più lunghe, l'animo più lieve e la mente più disponibile possiamo dedicare un po' del tempo regalato dall'orologio e dal sole per conoscere i piccoli produttori vicino a casa, informarci sul periodo migliore di raccolta di frutta e verdura e – perché no – imparare a cucinare alimenti che non siamo abituati a portare in tavola.

Sarà una rivelazione entusiasmante, e un arricchimento gastronomico ma soprattutto umano: incontreremo persone appassionate di cose buone, scopriremo un'alimentazione più sana, ci ritroveremo parte di un movimento che è sempre più vasto e più sensibile, composto di persone autentiche.

Da parte nostra, vi aiutiamo nelle prossime pagine con tante nuove ricette, itinerari speciali dove trovare quello che più ci piace e spunti di decorazione della tavola a tema: un mondo da esplorare pagina dopo pagina, per nutrirci meglio, con maggior soddisfazione e una diversa consapevolezza. Quella regalata dalla condivisione dei saperi, e dei sapori.

Anna

ANNA PRANDONI
Seguimi su:
lacucinaitalianaufficiale.tumblr.com
e @Panna975

foto Beatrice Prada, Riccardo Lettieri

Per scrivere alla redazione: cucina@lacucinaitaliana.it - Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano - @Cucina_Italiana - facebook.com/LaCucinaItaliana

sommario luglio 2013

16 Come riciclare un vecchio setaccio

70 C'era una volta in Italia

79 Gelati e sorbetti

41 Il cetriolo dissetante e ipocalorico

130 Itinerario a Ibiza

32 Cucina pratica

6 menu per luglio

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati

PRANZO DI PESCE PER GOURMET

Partenza delicata con primo di mare, culmine di carattere con un secondo di acqua dolce, finale di nuovo gentile con un aspic di grande finezza.

SEMPLICI, SAPORITE NOVITÀ

Invece della solita pasta un orzo croccante e profumato e poi domestiche polpette, ma da provare con l'agnello!

HAPPY HOUR CON PICCOLO BUFFET

Bocconcini e trancetti per tutti i gusti, da prendere con le mani. Per liberissimi cin cin.

ANTICALDO

Il menu speciale

Tre piatti da preparare in poco tempo e da mangiare freddi per una cena da portare in tavola sotto l'ombrellone.

DELIZIE VEGETARIANE

Qualcosa di fresco, che "idrata" prima di una sostanziosa torta salata, poi un budino di frutta, per chiudere con giusta armonia.

PIACERI DI MARE

Un pizzico di spezie con le vongole, un'impanatura croccante per il pesce, la nota balsamica nel gelato: tutto è fatto per stuzzicare!

54 RICETTE SENZA GLUTINE E VEGETARIANE

L'indice dello chef

A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace, valutare l'impegno e il tempo di preparazione: così la scelta tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata.

SEGUI I NOSTRI VIDEO www.lacucinaitaliana.it/video

LEGENDA

Impegno
- ○ FACILE
- ○○ MEDIO
- ○○○ PER ESPERTI

Ricette speciali
- ◖ Senza glutine
- ▼ Vegetariane

Oggi per domani
- ● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

Volete provare altre ricette per l'estate?

Iscrivetevi nel mese di luglio ai nostri corsi: "Ricette fresche per l'estate" e "Gelati e sorbetti". Prenotazioni: www.scuolacucinaitaliana.it

FARE, SCOPRIRE, ASSAGGIARE, ACQUISTARE

le idee luglio 2013

Portami il girasole impazzito di luce

È un verso del poeta Eugenio Montale. Per raccogliere questa megalomania della natura bisogna però affrontare uno stelo lungo anche oltre 4 metri. Adesso è il momento di ammirare le più belle distese dei suoi campi fioriti in Umbria, Toscana e Marche. È lì il 70% delle coltivazioni di questa magnifica ossessione, ieri pittorica per Van Gogh e oggi tecnologica per chi progetta inseguitori solari fotovoltaici. Lo chiamiamo fiore, ma il disco centrale è un insieme di corolle (da 500 fino a 8 mila) disposte secondo uno straordinario disegno geometrico. E sono singoli fiori anche quelli che sembrano grossi petali.

foto TipsImages

LO DICE IL CALENDARIO DELLE STAGIONI

Il loro momento è adesso

melanzana

Attenti! Beve come una spugna

Fatta per oltre il 90% di acqua, la melanzana è ricca di potassio, perfetta per il grande caldo che disidrata e fa perdere sali. Non contiene grassi ma è spugnosa e li assorbe: con i condimenti andateci piano oppure da alimento magro si trasforma in bomba calorica. Quando comprate una melanzana premetela in una zona centrale, non deve cedere o fare grinze. Quelle lunghe hanno ancora pochi semi quando la punta non è tutta piena e tonda ma termina con una sorta di piccolo avvallamento.

melone

Un melone è per sempre

Ecco il frutto del solleone, gratificante e ristoratore, ricco di acqua e di zuccheri. Alexandre Dumas padre ne era così goloso che nel 1864 fece un accordo con il comune di Cavaillon, famoso centro di produzione di meloni retinati. In cambio di 400 opere donate alla biblioteca, allo scrittore fu garantita una rendita vitalizia di 12 meloni l'anno. Dumas morì nel 1870 vicino a Dieppe, a oltre 700 chilometri da Cavaillon. Non si sa come, per la mobilità di allora, ma sembra che l'accordo sia stato sempre rispettato.

mozzarella di bufala

Bianche come mozzarelle con orgoglio in piena estate

Per fortuna l'hanno chiamata mozzarella, o avremmo dovuto darle della mozza, il suo antico nome dovuto alla mozzatura dell'impasto con cui è ottenuta. Quella di bufala è anche detta perla della cucina, perché da fresca il suo bianco è opaco, senza riflessi giallastri: il latte di bufala non contiene infatti carotenoidi, i pigmenti responsabili di quella colorazione. Ed è giusto che sia tanto apprezzata d'estate: in luglio e agosto le bufale fanno il latte più saporito e grasso di tutto l'anno.

illustrazioni Lairta

Chi è goloso sta fresco...

In calo di zuccheri e affranti dal caldo? Fate una scappata a Landeck nel Tirolo austriaco (c'è anche un bel castello). Là, al fresco, potete deliziarvi con il Tiroler Edle, il cioccolato che ha conquistato le quattro stelle della *Der Schokoladentester*, la guida delle cioccolaterie migliori del mondo. Con latte di mucca Grigio Alpina lo produce Hansjörg Haag nel suo laboratorio artigianale. I gusti sono 46: al latte e al whisky, ripieno o con frutti di bosco a vista, con menta di montagna, miele di rododendro, mirtillo rosso, distillati di prugna di Stanz...
www.tiroleredle.at/it

MANGIAR FURBO

Lo scrittore Gesualdo Bufalino ha scritto che mangiare è un'abitudine obbligatoria ma stupida. Possiamo smentirlo mangiando cose non stupide. Si può cominciare con zuppe o contorni di farro monococco, cicerchia e roveja, cereali e legumi antichi e rustici estromessi dal mercato da varietà più belle da vedere e produttive da coltivare. Possiamo però riscoprirli con le confezioni di Alimenti Ritrovati di Ecor, marchio leader di prodotti biologici e biodinamici.
www.ecor.it

Succhi a sorsi

Il nettare di pesca bianca rende superbo il cocktail Bellini. Le altre bottiglie di Van Nahmen, famiglia che in Germania lavora la frutta dal 1934, contengono succo di mele, di cotogne, di ciliegie Fuoco di Morella, di pere Williams, di prugne e nettare di rabarbaro. A questi buonissimi dissetanti naturali per l'estate (provateli per la prima colazione, come abbiamo fatto noi nel servizio a pag. 88) si aggiunge ora il nuovo succo di albicocca Orangé de Provence. Secondo le ultime norme legislative, i succhi non contengono zucchero aggiunto, i nettari sì.
www.cuzziol.it

SE VI CAPITA DI AFFRONTARE...

Il nero di seppia

1

MUNITEVI DI UNO SCAFANDRO

O anche solo di grembiule e guanti di gomma. Incidete la pelle del dorso (la parte scura) per tutta la lunghezza ed estraete l'osso. Staccate la testa tirando con decisione, verranno via anche le interiora: il nero si nasconde lì.

2

SE NON CI VEDETE PIÙ

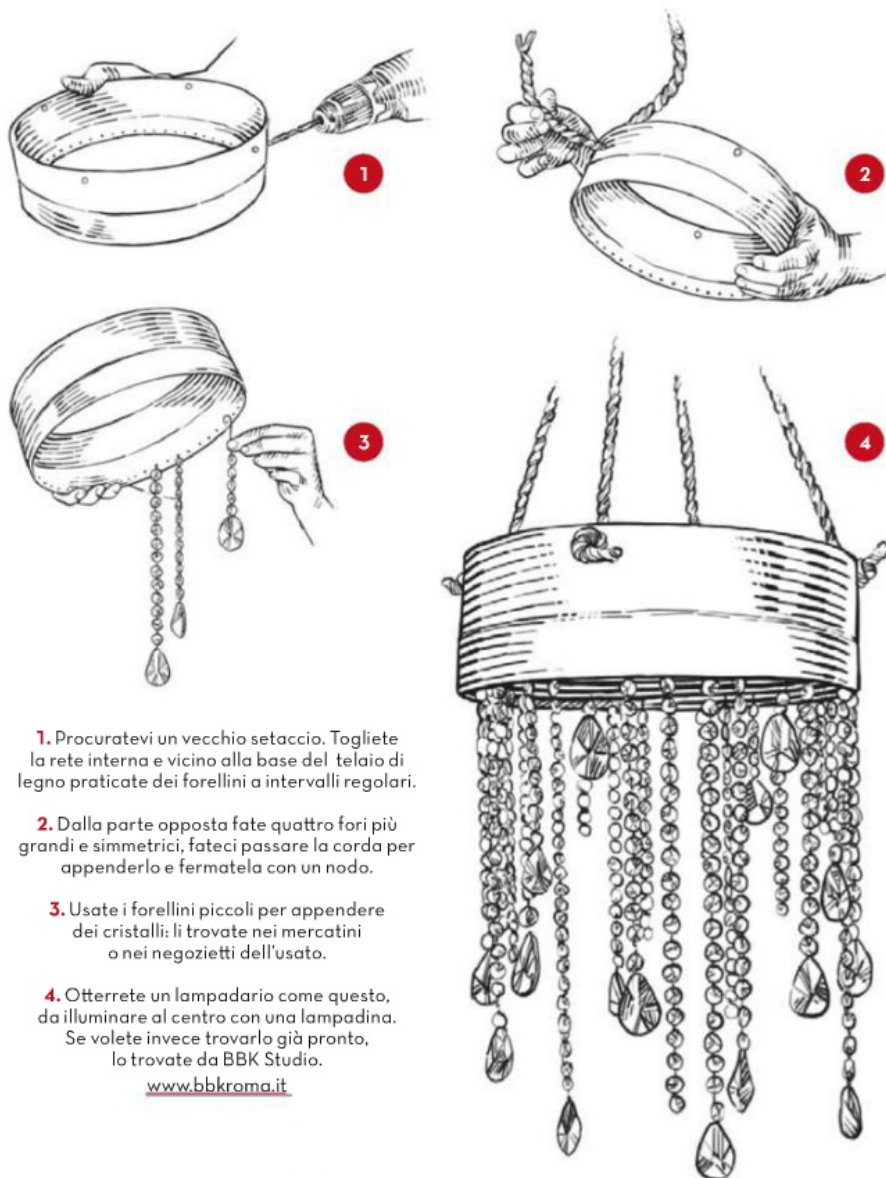
Vuol dire che la sacchetta si è rotta. In caso contrario la individuate facilmente, ha riflessi perlacei. Con molta delicatezza liberatela dai tessuti che l'avvolgono e tagliatela al termine della parte che si allunga in un budellino.

3

VI SIETE MACCHIATI?

Posate la sacchetta in una ciotola con un po' di acqua sul fondo perché non secchi e controllate. Le macchie sono un piccolo guaio, anche sulla pelle. Provate a sfregarle con limone e sale. Ma niente paura, è solo melanina, il pigmento naturale che ci fa abbronzare.

RICICLI BRILLANTI

Il setaccio che scintilla

1. Procuratevi un vecchio setaccio. Togliete la rete interna e vicino alla base del telaio di legno praticate dei forellini a intervalli regolari.

2. Dalla parte opposta fate quattro fori più grandi e simmetrici, fateci passare la corda per appenderlo e fermatela con un nodo.

3. Usate i forellini piccoli per appendere dei cristalli: li trovate nei mercatini o nei negozietti dell'usato.

4. Otterrete un lampadario come questo, da illuminare al centro con una lampadina. Se volete invece trovarlo già pronto, lo trovate da BBK Studio.
www.bbkroma.it

Super stick

Quello della catena Stickhouse è un gelato artigianale che una macchina, la Ghiacciola, compatta intorno a uno stecco. È fatto con prodotti freschi e frutta a km 0, anche a basso contenuto di zuccheri, senza additivi e coloranti, non ha glutine e c'è anche in versione vegan. Per trovarlo cercate su:
www.stickhouse.it

PIATTI IN UMIDO

Si pranza, poi i piatti e le posate si gettano nel contenitore nell'umido. Una pratica soluzione possibile con le piacevoli stoviglie compostabili monouso di GustoEco. Sono di bambù, sughero, canna da zucchero e foglia di palma. Si acquistano online su
www.gustoeco.com

INVENTATO DI "SANA PIANTA"

Si chiama Verso Diverso ed è una piccola idea che dà grandi risultati. È un tappo a maniglia che si può avvitare su qualsiasi bottiglia. In questo modo si evita di buttarla e la si trasforma in un piccolo innaffiatoio pratico e salva spazio, perfetto per le pianticelle che abbiamo a casa e in ufficio. Verso Diverso è stato inventato dal giovane designer Nicolas Les Moigne ed è prodotto da Viceversa (9 euro).
www.viceversa.it

CORONA DI ALLORO ALLE VIRTÙ DEL SAPONE

Lavorato artigianalmente, chiuso in un packaging rispettoso dell'ambiente, al 100% vegetale, biodegradabile e made in Italy. È così il nuovo sapone Oro di Lauro del marchio I Provenzali, prodotto nel Saponificio Gianasso di Genova senza essere testato sugli animali. All'olio di alloro, che ha virtù antisettiche, idratanti ed emollienti, è un sapone ideale per pelli secche e sensibili.
www.iprovenzali.it

illustrazioni Karin Kellner/2DM, foto Luisa Puccini

Cinque cicchetti chic

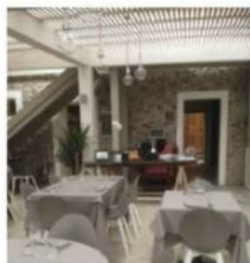
L'Hilton Molino Stucky Venice ha aperto una cicchetteria. Si chiama Bacaromi e per i veneziani e gli ospiti dell'hotel lo chef Ivan Catenacci prepara cinque cicchetti tipici e cinque piatti del territorio: il menu è scritto in dialetto veneziano (con traduzione in inglese). Bacaromi è aperto tutti i giorni dalle 18 alle 22.30 e d'estate si può stare anche sulla terrazza affacciata a pelo d'acqua sul Canale della Giudecca.
www.molinostuckyhilton.it

UN NIPOTE TUTTO BISTROT E BOTTEGA

La macelleria Lanzani, aperta a Brescia dal nonno Ercole negli anni '40, è stata trasformata dal nipote Alessandro nel raffinato spazio Lanzani Bottega & Bistrot: insieme enoteca, caffetteria, macelleria e gastronomia. Tavoli anche all'aperto e, per non dimenticare la storia di famiglia, secondi di carne e bella scelta di tartare. In via A. da Brescia 41.
www.gastronomia lanzani.it

LE STANZE VEGETALI DI VILLA CALINI

L'orto delle feste

Agli antichi e prestigiosi interni del ristorante di Villa Calini, seicentesca dimora a Coccaglio (BS) in Franciacorta, quest'anno lo chef-manager Alessandro Cappotto (nella foto) aggiunge delle stanze vegetali: 350 metri quadri di orto pensato per essere, oltre che utile, anche bello, accogliente e scenografico. Un salotto per aperitivi e feste all'aperto. E per chi vuole sposarsi, Villa Calini è anche Casa Comunale, in grado di ospitare non solo il banchetto ma anche la cerimonia di matrimonio con rito civile. [a.b.]
www.villacalini.it

LA PICCOLA KASBAH DI LIPARI

Kasbah Café a Lipari è un ristorante con l'interno di pietra lavica e un lussureggiante giardino: accoglie fino a tarda notte con una cucina cosmopolita insaporita dalla tradizione, come la definisce la patron Nicoletta Colosi. In cantina più di 100 etichette siciliane, anche prodotte in terre confiscate alla mafia. Carne e pesce provengono da territori in cui gli animali hanno vissuto bene e liberi. In Vico Selinunte 45, nel centro storico.
www.kasbahcafe.it

E PER CHI RIMANE A CASA...

Serata al lume di cand-mela

1 SCAVARE
Si chiama candle carver, il piccolo attrezzo che scava frutta e verdura a misura di lumino. Inseritelo nella polpa ruotandolo.

2 INSERIRE
Quando lo si estrae, ecco pronto il vano per tealight. Si può acquistare il candle carver su vari siti digitandone il nome.

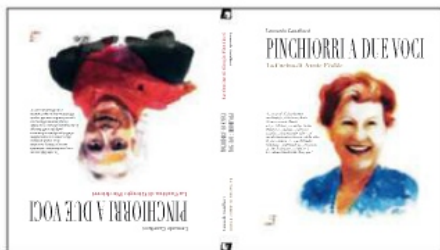
3 ACCENDERE
Date fuoco agli stoppini e la tavola si illumina di luci naturali. Per perfezionisti, tealight al profumo di mela, ma solo per il dopocena.

IN AGENDA

15-28 luglio
Sagra della Lepre
Per chi ama la *lepre alla cacciatora*, le *pappardelle alla lepre*, la *polenta al sugo di lepre*, i *fagioli al profumo di lepre*... La sagra si tiene a Dunarobba, centro umbro in provincia di Terni, reso famoso dal ritrovamento nel suo territorio di tronchi fossili di piante risalenti a circa 2 milioni di anni fa.
www.prolocodunarobba.it

12-14 luglio
NiNiNfestival
Seconda edizione del festival a misura di bambini e famiglie che, su progetto di Teatro Cargo, si svolge a Bogliasco (Ge). CIBI-amo è il titolo della manifestazione, incentrata su cibo e alimentazione, ma è anche un gioco di parole: amo come amore per il cibo ma anche come amo da pesca, per riflettere sulla catena alimentare marina e anche terrestre.
www.nininfestival.com

illustrazioni Karin Kellner/2DM

Due voci di un successo

Insieme hanno aperto a Firenze l'Enoteca Pinchiorri nel 1972 e insieme da più di quarant'anni vivono la magnifica avventura di questo locale famoso nel mondo. Così fa sorridere che Annie Feolde e Giorgio Pinchiorri ne raccontino la storia a due voci, in un libro con due copertine. Da una parte parla lei, la regina dei fornelli del locale, amabile chef tristellata. Dall'altra dice lui, il re della cantina, abile sommelier dal carattere schivo. Ma è solo un gioco perché dalle pagine del libro (di Leonardo Castellucci, Ed. Cinquesensi, 35 euro) di storia ne emerge solo una e spesso descritta con le stesse parole: quella del bellissimo e inscindibile sodalizio umano e professionale di Annie & Giorgio. [**emma costa**]
www.enotecapinchiorri.it www.cinquesensi.it

GASTRONOMIA DI ALTA QUOTA

Tra i fornelli del Trentino

Arriva un momento, alla fine di una camminata in montagna, in cui comincio a pensare a un bel pranzetto... Adesso sono in città, ma come in gita sto pregustando con gli occhi le specialità dei diciassette ristoranti raccontati da Paolo Marchi in *Cucina di montagna. Il Trentino* (Bibliotheca Culinaria, 42 euro). Tra un orzetto con la trota e un maiale al pino mugo, vedo ingredienti antichi in ricette rinnovate con libertà o più vicine alla tradizione. E vagando tra le foto riconosco una vetta e mi immagino a tavola in una stube come in un nido, mentre aspetto la cena alpina dei miei sogni. [**maria vittoria dalla cia**]
www.bibliothecaculinaria.it

La rivincita sul dessert

Da A-lbicocca a U-va, tutta la frutta trattata in ogni modo e con gli strumenti giusti. *Siamo alla frutta* (Blu Edizioni, 16 euro) di E. Accati e M. Novello, propone quasi 400 ricette, arricchite da preziose tavole a colori, da un glossario e da momenti in cui le autrici si tuffano nei loro "dolci" ricordi. Per combattere una guerra non violenta contro narcisistici dessert e, perché no, proporre per prime, ai ristoratori più lungimiranti, di realizzare "una carta della frutta". [**angela odone**]
www.bluedizioni.it

LO SCAFFALE DI REDAZIONE

Salvatore Marchese attua una revisione completa dell'edizione del 1999 di *Benedetta Patata* (Orme-Tarka Ed., 18 euro) con nuovi capitoli sulla patata viola e sul mondo occitano e valdese, sulla tradizione ebraica e con nuove ricette anche di grandi chef.
www.ormebooks.it

Il gusto del tè (Trenta Editore, 30 euro), della "the stylist" Francesca Natali, non racconta solo la storia di questa bevanda dalle mille sfumature, ma propone una carta dei tè, i giusti abbinamenti, le regole per l'infusione perfetta e una selezione di ricette dolci e salate.
www.trentaeditore.it

Dalla Bibbia a oggi: da sempre i libri parlano di uomini e pane, di fame e sazietà, di frugalità e banchetti. "Cibo da leggere", che Lorena Carrara in *Intorno alla tavola* (Codice Ed., 16 euro) ha selezionato e raccolto in una avvincente sequenza di citazioni letterarie.
www.codiceedizioni.it

Ingegnosi per chef estrosi

Una piccola selezione in un panorama davvero smisurato di oggetti divertenti che soddisfano anche le più strane esigenze culinarie. Piccoli, pratici e dal prezzo più che mai accessibile.

ONDA SU ONDA
Tescoma

L'affettatore ondulato della linea Presto è pensato per tagliare e decorare nello stesso tempo zucchine, patate, cetrioli, carote, ma anche frutta, burro e pasta. Prodotto in acciaio inossidabile e plastica resistente colorata, è largo 8,5 cm e alto 10 cm. Prezzo: € 6,90
www.tescomaonline.com

Questa emulsione, caratterizzata dalla freschezza del limone e dalla dolcezza della fragola, è perfetta anche per accompagnare pesce bianco lessato.

INSALATA ARCOBALENO

Per 6 persone, mondate 3 carote e 2 zucchine. Tagliate le prime in filetti sottili e lunghi come spaghetti e le seconde in rondelle ondulate. Raccoglietele in una ciotola con 12 acini di uva bianca e 12 di uva nera, lavati e privati dei vinaccioli, 8-10 gherigli di noce e 80 g di insalata iceberg tagliata a fettine sottili. Aprite a metà l'avocado, privatelo del nocciolo e della pelle e poi tagliatelo a fettine. Spruzzatele di succo di limone così non si anneriranno e poi unitele al resto nella ciotola (insalata arcobaleno). Lavate e private del picciolo 100 g di fragole, poi frullatele con il succo di mezzo limone, 50 g di olio extravergine di oliva, sale e pepe. Usate questa emulsione per condire l'insalata arcobaleno, distribuitela in un piatto da portata e servitela a piacere con l'emulsione di fragole in una ciotolina a parte decorandola con una fettina di fragola.

foto Riccardo Lettieri, Dalibor Michalcik

SPAGHETTI "ALLA CAROTA"
Gefu

Con l'affettatrice Spirelli potete fare in un attimo strisce lunghissime di carote, cetrioli, zucchine... Per ottenere "spaghetti" più o meno spessi (3 mm, 5 mm). In plastica colorata, in 4 vivaci colori, e acciaio temperato; si lava facilmente sotto acqua corrente o in lavastoviglie. Prezzo: € 24,20 www.schoenhuber.com

TROVA L'INTRUSO
Schönhuber

Divertente, pratico e bello da portare in tavola nello stesso cesto delle noci. Basta inserire la punta dell'Aprinoci in acciaio nel punto di congiunzione delle due metà del guscio, premere applicando un piccola torsione e il guscio si aprirà in un colpo. In acciaio inox e resina. Prezzo: € 7,15 www.schoenhuber.com

3 AZIONI IN 1 COLTELLO
Kuhn Rikon

Il coltello da avocado ha la lama flessibile e preformata per separare rapidamente pelle e polpa, due dentini per eliminare nel modo più semplice il nocciolo e il manico ergonomico per lavorare più comodamente. Grazie al foro sul manico si può appendere dopo l'uso. Prezzo: € 15 www.kunzi.it

Il rivestimento antiadesivo della **lama** consente di separare facilmente la polpa dalla buccia

PER PIGRI GOLOSI
Tescoma

Ideale per rimuovere facilmente i vinaccioli dagli acini di uva. Appoggiate il cilindro seghettato dello Snocciolatore della linea Presto nel punto in cui l'acino era attaccato al picciolo e rimuovete i vinaccioli girandolo all'interno della polpa. Estraetelo ed eliminate i semi trattenuti. Prodotto in plastica colorata. Prezzo: € 5,90 www.tescomaonline.com

PER PIATTI PERFETTI
QVC

Progettati dall'inventore e designer americano David Holcomb, con l'obiettivo di rendere più semplice e divertente la preparazione dei cibi in cucina, l'Affetta banana e l'Accessorio per togliere il picciolo a fragole e pomodori di Chef'n coniugano perfettamente design e innovazione. Prezzo: € 16,30 www.qvc.it

ORTO A CENTIMETRO ZERO

È possibile coltivare la terra senza doversi piegare, senza sporcarsi i piedi e con qualunque condizione atmosferica? Questa è la domanda che si è posto Giacomo Borta quando ha ideato insieme a Filippo Burelli il vegeTable™. Si tratta di un sistema modulare di sacche, riempite con materiale inerte drenante e più di 20 cm di terriccio fertile, poste all'interno di "cover" in legno. Ideale in terrazza, come angolo verde di aggregazione nelle aziende, per le scuole o gli chef che vogliono passare direttamente dalla pianta al tagliere! In vendita online a € 495. www.ilvegetable.it

SETTE PROPOSTE PER UNA FRITTATA A REGOLA D'ARTE

Da mangiare con il cuore

In coloratissimo silicone, realizzata in forma elicoidale con lo scopo di incorporare più aria durante la lavorazione, la frusta di Kuhn Rikon si lava in lavastoviglie e costa 17,00 euro. www.kunzi.it

È in alluminio antiaderente, con bordi antigoccia, chiusura brevettata e manici in acciaio inox. La frittatiera 2 Grill si lava in lavastoviglie ed è disponibile in tre dimensioni. Da 15,90 euro. www.frabosk.it

Il Sylvaner dell'Abbazia di Novacella ha sentori di pera matura, miele e un leggero fondo minerale. Ben strutturato ed elegante al palato, non domina in bocca ma accompagna il cibo morbidamente. A partire da 10 euro. www.abbazianovacella.it

Si chiama Kiki la paletta in acciaio inossidabile con manico in plastica, ideale per girare facilmente le frittate. In quattro colori. Costa 9,90 euro. www.tescomaonline.com

I Heart This è un cuore di plastica biodegradabile che diviso a metà si trasforma in 2 forchette, 2 coltelli e 2 cucchiai. Si lava in lavastoviglie e si riutilizza. Disegnato da Fatima Fazal in 5 colori. In vendita solo online e una parte del ricavato va in beneficenza. www.iheart-this.com

Nato a Fano nel 1720 e attento osservatore del piccolo teatro del quotidiano, Carlo Magini riproduce con eleganti tratti una golosa frittata nel quadro *Natura morta con tavola imbandita, frittata e pane* conservato nella Quadreria della Fondazione Cassa di Risparmio di Fano. www.fondazionecarifano.it

Le galline razzolano libere in ampi spazi erbosi e sono nutrite con mangimi ottenuti da agricoltura biologica. In confezioni da 2, 4 o 6 uova. Prezzo a partire da 0,99 euro. www.lenaturelle.it

QUADROTTI DI FRITTATA CON CIPOLLOTTI E ZUCCHINE

Battete 8 uova con 150 g di latte, 30 g di grana, sale e pepe (composto). Rosolate delicatamente 150 g di zucchine a fettine e 2 cipollotti a rondelle in padella con 20 g di burro per 3-4'. Poi unite il composto e 7-8 foglie di basilico a filetti, alzate la fiamma, mescolate per 1'; riducete la fiamma al minimo, coprite e dopo 8-10' girate la frittata con l'apposita padella o aiutandovi con un coperchio, poi spegnete dopo 2'. Tagliate la frittata a quadrotti e servite. Se preferite potete cuocerla in forno a 180 °C per 20' circa.

foto Riccardo Lettieri

24 ore in 2

Condividere il tempo e lo spazio di un'intera giornata. Scandita in modo mai prevedibile dalle ore di colazione, pranzo e cena. Occasioni da trasformare in piacevoli momenti di benessere. Organizzati con accuratezza e vissuti con complicità.

STYLING ILARIA GERLI FOTO MONICA VINELLA

"Meglio a casa che al ristorante: ordinate una grande pizza ma apparecchiate con cura."

Sopra
Ciotola vintage in tek (Mauro Bolognesi) e posate in acciaio (Coincasa, € 39,90 tutto il servizio). Piatti piani e fondi e bicchieri (De Padova, rispett. cad. € 21, € 11 e € 7). Posate Conca (Sambonet, des. Gio Ponti, 4 pezzi € 54,50). Bottiglia Tonale, con tappo (Alessi, € 41). Fiori di riso (Frida's, € 8 il mazzo). Portalumi in opaline verniciato (Coincasa, € 5,90 cad.) e tovaglia in lino (Society by Limonta, € 230). Sul davanzale, quaderno *Piatti di verdura* (da Coincasa, € 6,90) e ciotola Mami (Alessi, 3 pezzi € 39).

A destra
Sgabello Dama (Poliform, € 1166), piattino Teorema (Isi Milano, € 21) e bicchiere vintage (Studioarea 22). Teli bagno (Society by Limonta, € 125 cad.) e dosa sapone (Brollo, € 85). Abito Martin Margiela.
Nella pagina a fianco
Piatto in legno (Mauro Bolognesi, anche sul tavolino). Ciotola gialla (Studioarea 22), ciotola Scacchi e bicchiere Spina (Isi Milano, € 38 entrambi), cucchiaino (Sambonet, € 17,50 il set di 6). Tovagliolo (lino di Asnaghi Tessuti, € 22/m). Federe e lenzuola BB (Society by Limonta, € 125 e € 370). Sul tavolino Bignè (Porada, € 832), caffettiera Conica e lattiera Chin Family (Alessi, € 185 e € 18,50). Lampada Cappello (Molo, € 150).

“Nell’organizzare tenete a mente la massima di Oscar Wilde: bisogna sempre essere un po’ improbabili.”

In questa pagina
Sul tagliere in faggio (Skitsch, € 58), caraffa Foxy (Paola C., € 215), bicchieri Float (Molo, € 55 la coppia) e portalumino verniciato (Coincasa, € 5,90). Sulla destra, lampada bianca In-Ei (Artemide, des. Miyake+Reality Lab, € 598). Poltrona Clotilde (Spotti), cuscino in cotone (Coincasa, € 24,90) e lampada da terra (Gubi, € 665).
Nella pagina a fianco
Da sinistra: piatto Salad Ink (Chiara Andreatti) e piatto Futurismo Giallo (Isi Milano, € 43); ciotola a fiori (Coincasa, € 59,90 il servizio) e ciotola traforata (Herend, € 470). Posate Mu (Alessi, € 61 il posto tavola). Bicchieri trasparenti (Molo, € 50 la coppia) e portalumini Kastehelmi (Iittala, € 12,90 cad.). Brocca Boccia (Atipico, € 90). Tagliere (Skitsch, € 65) e runner (Society by Limonta, € 115). Tovaglia (Society by Limonta, € 230), lampadario in bambù (Studioarea 22) e panca in olmo (Zeus Noto, € 1050).

Si ringrazia il B&B Rosso Segnale, via Sacchini 18, Milano, www.rossosegnale.it

le ricette

luglio 2013

La filosofia che ci guida, dal 1929

Ogni piatto nasce nella nostra cucina in redazione, una cucina di casa, proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato, lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle nostre aspettative. E delle vostre! Oltre alle ricette che trovate qui, ne potete cercare altre on line nell'archivio sul sito: ce ne sono 20mila.

www.lacucinaitaliana.it

foto ODD Produzioni

IN LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Pasta fredda con crudità marinate

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

280 g pasta corta
80 g zucchina
80 g mela
80 g pomodoro
80 g peperone verde
menta
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate la zucchina, la mela, il pomodoro e il peperone in una dadolata finissima; conditela con 30 g di olio, 3 foglioline di menta tritate e sale. Lasciatela marinare mentre cuocete la pasta.
Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela e conditela con la dadolata di verdure. Se serve, conditela ancora con un filo di olio.

Crema di zucchine con mozzarella e pomodoro

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**
Vegetariana senza glutine

500 g zucchine a tocchetti
300 g pomodori
200 g mozzarella di bufala
60 g patata a tocchetti
alloro
maggiorana
olio extravergine di oliva
sale - pepe bianco

Rosolate la patata con 20 g di olio e 2 foglie di alloro; quando inizia a colorirsi, unite le zucchine, proseguite sulla fiamma vivace per 1', poi bagnate con 500 g di acqua, salate, pepate, riducete la fiamma al minimo e cuocete per 15'; eliminate infine l'alloro, unite qualche foglia di maggiorana, frullate in crema e lasciate intiepidire.
Sbollentate intanto i pomodori per meno di 1', pelateli, privateli dei semi, riduceteli in dadolata e conditeli con olio, sale e foglioline di maggiorana.
Distribuite la crema nei piatti, completate con la mozzarella sfilacciata, la dadolata di pomodori condita e maggiorana.

Nidi di salmone, verdure e salsa al basilico

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti** **Senza glutine**

400 g 4 fette sottili di salmone
100 g melanzana
100 g peperone giallo
100 g peperone rosso
100 g carota
100 g zucchine
35 g basilico
limone - rosmarino
olio extravergine di oliva - sale

Mondate le verdure e riducetele in listerelle sottili.
Rosolate la carota in una padella velata di olio per 1-2', unite quindi la melanzana, dopo 1' i peperoni e dopo 1' le zucchine; coprite, riducete la fiamma e cuocete per altri 10'. Togliete dal fuoco, salate e profumate con un ciuffo di rosmarino tritato.
Accomodate le fette di salmone su un foglio di carta da forno, al centro di ognuna disponete una porzione di verdure e chiudete a mo' di nido. Infornate a 160 °C per 6-7'.
Frullate il basilico con 40 g di olio, il succo di mezzo limone, 2 cubetti di ghiaccio e sale (salsa al basilico).
Sfornate i nidi di salmone e serviteli subito con la salsa al basilico.

Melone e more con miele

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **10 minuti**
Vegetariana senza glutine

450 g polpa di melone
250 g more
miele di acacia

Tagliate la polpa di melone in piccole fettine. Raccoglietele in una ciotola con le more, condite con il miele e mescolate delicatamente.
Servite questa semplice macedonia ben fresca.

AL BICCHIERE

Per accompagnare i profumi e i sapori dell'estate, suggestioni enoiche improntate su freschezza, genuinità, piacevolezza. Perfetti per tutti i piatti della Cucina pratica, ecco sei vini d'autore, piccoli solo nel prezzo.

In bianco
Fiano di Avellino, Ciro Picariello (€ 15)
Sole, finezza, profondità. Note complesse di frutta bianca, fiori secchi, suadente affumicatura. Già cult.

Pecorino Giocheremo con i Fiori, Torre dei Beati (€ 12)
Bianco d'Abruzzo, con mare e montagna dentro. Polposo e sapido. Una passeggiata in un prato di primavera.

In rosa
Teroldego Rosato Assolto, Redondel (€ 13)
Paolo Zanini chiama le sue vigne "giardini". Un rosato in 3D: dinamico, divertente, distintivo. D'autore.

Subconsio Ro.Sa Marzemino Frizzante, Marton (€ 13,50)
Deliziosa bollicina naturale, sui lieviti, ricca di frutto e mineralità. Crea dipendenza.

In rosso
Rosso di Valtellina, AR.PE.PE. (€ 11)
Eleganza e profumo per un fine Nebbiolo di montagna che sposa felice ortaggi, legumi, pesce. Purezza.

In dolcezza
Moscato Filari Corti, Carussin (€ 11,50)
Un dolce naturale tanto delicato quanto intrigante. Cashmere vibrante. Carezza.

Scelti per voi da Vinoir, www.vinoir.com

TOCCHI DI ROSSO

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Insalata di mais con salsa di porri piccante

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**
Vegetariana senza glutine

240 g scamorza
140 g mais
120 g piselli lessati
100 g indivia riccia
50 g porro
12 pomodorini ciliegia
maggiorana
basilico
peperoncino fresco
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate i pomodorini in spicchi e raccoglieteli in una ciotola insieme al mais e ai piselli (mix di verdure).
Affettate sottilmente il porro e mescolatelo con qualche fettina di peperoncino privato dei semi (dosate la quantità a piacere).
Raccogliete in una padella 30 g di olio, il porro, il peperoncino, un pizzico di sale e 2 cucchiai di acqua; portate sul fuoco, fate soffriggere per 1', quindi frullate tutto con 5 foglie di basilico e un ciuffo di foglie di maggiorana (salsa piccante).
Versate questa salsa sopra il mix di verdure e mescolate bene.
Distribuite l'indivia nei piatti, unite le verdure condite e completate con la scamorza grattugiata a filetti e, a piacere, con una macinata di pepe nero.

Vellutata di peperone e pesca

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Vegetariana**

300 g 1 pesca
150 g peperone rosso arrostito
1 pomodoro maturo
1 cipollotto
sedano
pane tipo baguette
succo di limone
olio extravergine di oliva - sale

Aprite la pesca a metà, privatela del nocciolo e pelatene solo una metà.
Tagliate a tocchi il pomodoro, il cipollotto, il peperone e 30 g di sedano.
Raccogliete tutto nel bicchiere del frullatore con 40 g di olio, 2 cucchiai di succo di limone, un pizzico di sale e frullate finemente (vellutata).
Servite la vellutata con bastoncini di sedano, fettine di pane tostate e, a piacere, con fettine di pesca, bastoncini di finocchio, cetriolo o carota.

"Pizzette" con peperoni e olive

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Vegetariana**

400 g 2 peperoni gialli
250 g mozzarella
20 olive taggiasche snocciolate
4 grossi pomodori maturi
4 focaccine
prezzemolo
olio extravergine di oliva - sale

Dividete a metà le focaccine e grigliate ogni metà da entrambi i lati.
Tagliate i peperoni a bastoncini sottili e rosolateli in padella con 2 cucchiai di olio per qualche minuto, poi unite le olive e dopo 2' completate con un ciuffo di prezzemolo tritato e un pizzico di sale e togliete dal fuoco.
Affettate i pomodori e accomodateli sulle mezze focaccine, distribuite sopra i peperoni con le olive e completate ogni mezza focaccina con una fetta di mozzarella; condite con un filo di olio e infornate sotto il grill per pochi minuti.
Servite subito accompagnando a piacere con foglie di insalatina.

Ricotta e yogurt con fragoline

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Vegetariana**

140 g fragoline di bosco
120 g ricotta
100 g yogurt greco
100 g panna montata
30 g zucchero a velo più un po'
menta fresca
limone

Mescolate yogurt, panna e ricotta con lo zucchero a velo (mousse).
Condite le fragoline in una ciotola con il succo di mezzo limone, mezzo cucchiaio di zucchero a velo e qualche fogliolina di menta spezzettata. Lasciate insaporire per 15' (l'ideale sarebbe lasciarle macerare per almeno 2 ore in frigorifero), poi distribuitevi sopra la mousse.
Decorate con foglioline di menta e servite a piacere con biscotti.

MARE SOTT'OLIO

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Rocchetti al tonno e salsa di avocado

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

350 g 1 grossa zucchina
350 g 1 avocado
150 g tonno sott'olio sgocciolato
1 pomodoro - 1 spicchio di aglio
1 peperoncino fresco tritato
aceto di vino bianco - limone
olio extravergine - sale - pepe

Tagliate la zucchina in 12 nastri nel senso della lunghezza, poi scottateli in una padella antiaderente senza grassi per 1' per lato, raccoglieteli in una pirofila e spruzzateli di aceto.
Dividete il tonno in 12 tocchetti e avvolgeteli nei nastri di zucchina (rocchetti).
Mondate l'avocado, dividetelo in tocchi, salatelo e pepatelo. Rosolate in padella, in 30 g di olio, l'aglio, il peperoncino e 2 fette di limone. Soffriggete per una decina di secondi, poi togliete dal fuoco, eliminate le fette di limone e l'aglio e versate tutto sull'avocado; unite 2 cucchiai di succo di limone e schiacciate ottenendo una crema.
Distribuite su ogni piatto una rondella di pomodoro, una cucchiaiata di crema di avocado, tre rocchetti e servite.

Sformatini di riso e ventresca in zuppetta di pomodoro

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

600 g pomodori in tocchi
150 g riso Basmati
150 g fagiolini
140 g filetti di ventresca di tonno sott'olio sgocciolati - pepe
basilico - succo di limone
erba cipollina
olio extravergine di oliva - sale

Raccogliete in una casseruola 300 g di acqua con un pizzico di sale e un filo di olio; al bollore unite il riso, cuocetelo per 5', spegnete, lasciatelo riposare per 15', poi sgranatelo con la forchetta.
Frullate i pomodori con 20 g di olio, sale e un trito di erba cipollina (zuppetta di pomodoro).
Lessate i fagiolini per 6-8', scolateli, tagliateli in rocchetti, uniteli al riso e condite con sale, pepe, 20 g di olio, un trito fine di basilico, un cucchiaio di succo di limone e, se vi piace, qualche goccia di Tabasco e di Worcester.
Raccogliete il riso in 4 stampini (ø 9 cm, h 4,5 cm), premete bene e fate riposare per qualche minuto.
Distribuite la zuppetta nei piatti, sformate sopra il riso, completate con la ventresca ed erba cipollina a piacere.

Melanzane con "saor" e acciughe

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

800 g 2 melanzane
200 g cipolla a fettine
50 g aceto di vino bianco
25 g peperone rosso in dadolata
12 filetti di acciuga sott'olio
prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Tagliate le melanzane per il lungo ricavando 4 fette spesse 2-3 cm; stendetele su una placca unta di olio, ungetele di olio, salatele, pepatele e infornatele a 200 °C per 15-20'.
Rosolate la cipolla per 3-4' in una padella con 50 g di olio e un pizzico di sale; sfumate con l'aceto, unite il peperone e dopo 1' togliete dal fuoco e completate con abbondante prezzemolo ("saor").
Distribuite le melanzane nei piatti e completate con il "saor" e le acciughe.

Sgombri con cipollotto e mollica croccante

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

360 g filetti di sgombro sott'olio sgocciolati
200 g 20 fette sottili di melanzana
150 g cipollotto a rondelle
70 g mollica di pane casareccio
insalata iceberg
olio extravergine di oliva - sale

Tostate le fette di melanzana in una padella antiaderente rovente spolverizzata di sale per 1' per lato.
Sbriciolate la mollica e rosolatela in padella con 30 g di olio finché non diventa croccante.
Disponete nei piatti qualche foglia di insalata, 5 fette di melanzana, qualche rondella di cipollotto, il pane e poi i filetti di sgombro.

In tutte e tre le sezioni della Cucina pratica abbiamo usato i piatti Royal Doulton della linea Maze disegnata da Dik Delaney in collaborazione con Gordon Ramsay. Il motivo a leggeri cerchi concentrici focalizza l'attenzione sul cibo. Informali ma eleganti, in quattro colori tenui: bianco, azzurro, grigio chiaro e tortora. Si possono usare nel forno a microonde, si lavano in lavastoviglie e vanno in freezer. Pratici e belli per la tavola di tutti i giorni.

Antipasti

Millefoglie di frittelle, pesce spada e tonno affumicati

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- **150 g insalata misticanza**
- **100 g farina più un po'**
- **100 g pesce spada affumicato affettato**
- **100 g tonno affumicato affettato**
- **50 g vino bianco secco**
- **1 tuorlo**
- **lievito in polvere per torte salate**
- **aceto - limone**
- **olive taggiasche**
- **olio extravergine di oliva**
- **olio di arachide**
- **sale - pepe**

Millefoglie di frittelle, pesce spada e tonno affumicati

Amalgamate la farina con il tuorlo, 3 g di lievito, 10 g di aceto, il vino bianco e un pizzico di sale; quando gli ingredienti sono ben impastati, lavorate un po' il composto su un piano infarinato, poi copritelo e lasciatelo riposare per qualche minuto.
Preparate intanto un'emulsione frullando 6 cucchiai di olio extravergine con 2 cucchiai di succo di limone, un pizzico di sale e di pepe e con essa condite le fette di spada e di tonno. Condite anche la misticanza, completandola con qualche oliva snocciolata.
Stendete l'impasto con il matterello in uno strato sottile, poi ritagliatevi dei dischetti con un tagliapasta tondo (ø 7,5 cm); poiché l'impasto è molto morbido, aiutatevi con una palettina per staccare i dischetti dal piano di lavoro. Reimpastate i ritagli e stendete nuovamente la pasta: dovrete ottenere almeno 12 dischetti.
Friggete i dischetti in olio di arachide ben caldo, immergendone pochi per volta e cuocendoli per 1-2'. Scolateli a mano a mano che saranno pronti e appoggiateli su carta da cucina, per eliminare l'olio in eccesso.
Componete le millefoglie con le frittelle ancora calde, alternandole a tre a tre con le fette di spada e di tonno. Appoggiatele sulla misticanza condita e servite.

La signora Olga dice che, se vi piace, potete completare il condimento del pesce con un ciuffo di aneto tritato.

Vino spumante secco, dal perlage fine e persistente, profumo fragrante. Alta Langa Spumante Bianco, Albana di Romagna Spumante, Sardegna Semidano Spumante

Manzo marinato allo zenzero con mango

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

- **600 g 1 mango**
- **200 g filetto di manzo**
- **80 g zenzero fresco**
- **1 mazzetto di rucola**
- **olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità**
- **sale - pepe**

Grattugiate lo zenzero, poi strizzate la polpa ottenuta in una garza o in un foglio doppio di carta da cucina, ottenendone il succo.
Mescolatelo con 50 g di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe (marinata).
Tagliate il filetto a fettine sottili, battetele leggermente con un batticarne inumidito, per non lacerarle (in alternativa, potete acquistare carpaccio di manzo già affettato). Mettetele in una pirofila e copritele con la marinata. Lasciate riposare per 10-15': la carne si insaporirà senza "cuocersi", perché il succo di zenzero è meno acido del limone.
Sbucciate il mango e tagliatelo a dadini.
Disponete le fettine di carne su qualche foglia di rucola, completate con i dadini di mango e servite.

La signora Olga dice che conviene acquistare il mango qualche giorno prima: raramente sono in commercio al giusto punto di maturazione e, per questa ricetta, il frutto deve essere ben maturo e zuccherino.

L'olio giusto Dal profumo erbaceo e gusto sapido e armonico con toni di mandorla nel finale. Monti Iblei Dop

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Orientali del Friuli Riesling, Colline Lucchesi Vermentino, Cilento Fiano

RADICE PROFUMATA

Lo zenzero, bitorzoluto e difficile da sbucciare, ripaga però la fatica con un gusto pungente e aromatico, adatto con preparazioni salate e dolci. In questa ricetta, poi, non serve nemmeno sbucciarlo: lavatelo bene e poi grattugiatelo direttamente. Strizzandolo si otterrà comunque il suo succo.

Manzo marinato allo zenzero con mango

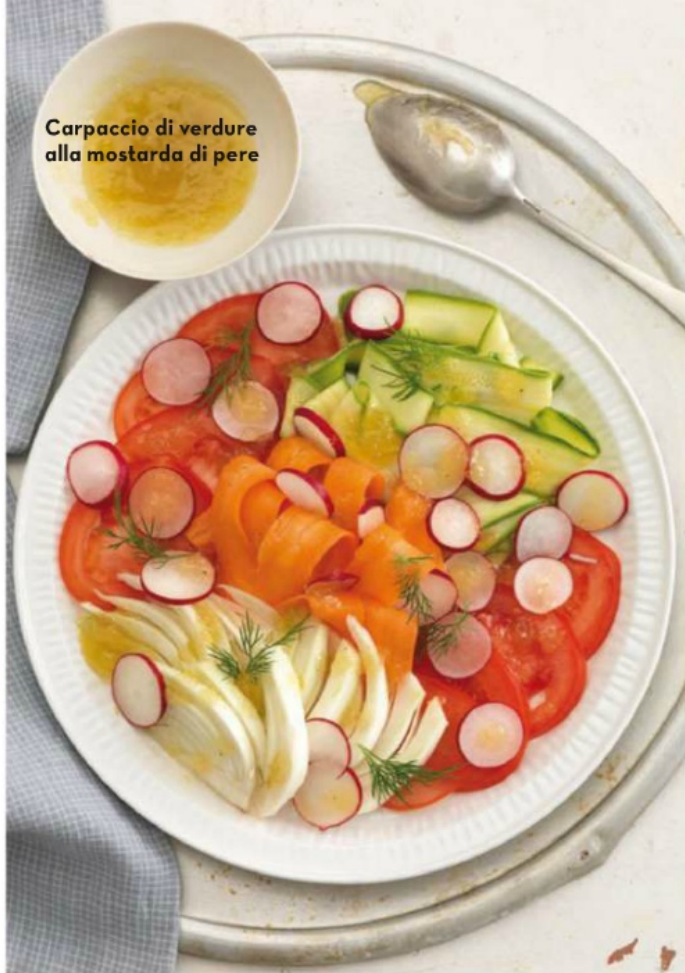
Insalata di gamberi e legumi

Carpaccio di verdure alla mostarda di pere

Insalata di gamberi e legumi

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

- **300 g code di gambero**
- **150 g fagioli cannellini lessati**
- **150 g ceci lessati**
- **150 g lenticchie lessate**
- **20 g foglie di salvia**
- **8 pomodorini ciliegia**
- **olio di arachide - limone**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Sgusciate le code di gambero e pulitele, eliminando il budellino. Scottatele per 2' in acqua bollente leggermente acidulata con il succo di mezzo limone. Non salate l'acqua, altrimenti i gamberi si induriscono. Scolateli e lasciateli raffreddare.
Friggete la salvia in olio di arachide ben caldo, poi scolatela su carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso.
Mescolate in un'insalatiera fagioli, ceci e lenticchie. Tagliate a spicchietti i pomodorini e uniteli ai legumi.
Condite l'insalata con il succo di mezzo limone, 3 cucchiai di olio extravergine di oliva, sale e pepe.
Aggiungete qualche foglia di salvia e i gamberi. Mescolate e servite, completando con le foglie di salvia rimaste.

La signora Olga dice che per questa ricetta potete utilizzare le code di gambero fresche, da sgusciare e pulire, oppure quelle surgelate che, solitamente, si trovano già sgusciate. Lasciatele scongelare lentamente e scottatele comunque in acqua, procedendo come indicato nella ricetta.
Vino bianco secco, leggermente aromatico. Roero Arneis, Valdinievole Bianco, Galluccio Bianco

Carpaccio di verdure alla mostarda di pere

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti più 20 minuti di riposo**
Vegetariana senza glutine

- **200 g finocchio**
- **100 g carote**
- **60 g ravanelli**
- **60 g zucchine**
- **60 g pomodori**
- **mostarda di pere cremosa**
- **olio extravergine di oliva**
- **limone - sale - pepe**

Mondate le verdure e affettatele molto sottilmente: carote e zucchine per il lungo, i ravanelli a rondelle, il finocchio a fette dopo averlo tagliato a metà, lungo l'asse verticale, i pomodori a fette un po' più spesse. Usate un pelapatate a lametta per zucchine e carote e un coltello affilato per le altre verdure o, meglio ancora, la mandolina per tutte.
Salate le verdure e lasciatele riposare al fresco per 15-20', in modo che rilascino la loro acqua e si ammorbidiscano un po'.
Emulsionate intanto 2 cucchiai di mostarda con 3 cucchiai di succo di limone, 4 cucchiai di olio e un pizzico di pepe: avendo già salato le verdure, non occorre aggiungere sale.
Scolate le verdure dalla loro acqua, disponetele nei piatti e conditele con l'emulsione, completando con qualche barbina di finocchio.

Le parole in cucina La *mandolina* o mandolino è un affettaverdure costituito da una piastra di metallo o di plastica nella quale sono inserite più lame di forme diverse: in questo modo, con lo stesso strumento, è possibile ottenere dischi, nastri, fettine, filetti e sottili bastoncini. Il nome si deve al gesto: la mano passa la verdura su e giù sulla piastra, come farebbe per suonare un mandolino.
La signora Olga dice che, se non trovate la mostarda di pere cremosa, prendetene una con i frutti interi e frullatela fino a ottenere una passata omogenea.
Vino bianco secco, leggermente aromatico. Valle d'Aosta Blanc de Morgex, Valdichiana Bianco, Melissa Bianco

Sformatino di melanzana con insalata estiva

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **500 g** **1 melanzana**
- **300 g** **pomodori**
- **200 g** **latte**
- **150 g** **cetriolo**
- **130 g** **olive verdi**
- **100 g** **sedano**
- **2** **uova grandi**
- **burro per gli stampi**
- **aglio - basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Scaldate nel forno a 180 °C una pirofila piena di acqua: servirà per la cottura a bagnomaria degli sformatini.
Lavate la melanzana, pulitela e sbucciatela parzialmente, a strisce, con un pelapatate; tagliatela poi a pezzetti.
Rosolate in una casseruola dai bordi alti uno spicchio di aglio tagliato a fettine con 3 cucchiai di olio. Quando sfrigola, unite le melanzane. Insaporitele per 2-3', poi aggiungete un pizzico di sale e un mestolino di acqua. Fate cuocere per 15', spegnete e lasciate intiepidire.
Frullate le melanzane nel robot da cucina, unendo poi nel robot anche le uova, il latte, un bel pizzicone di sale e pepe.
Imburrate 4 stampini da crème caramel con un pezzetto di burro. Versatevi il composto di melanzana.
Disponete gli stampi nella pirofila di acqua in modo che siano immersi per tre quarti (bagnomaria) e cuocete nel forno per almeno 25'.
Tagliate a pezzetti i pomodori; pelate il sedano con un pelapatate, in modo da eliminare le parti fibrose, e tagliatelo a tocchetti; sbucciate e tagliate a pezzetti il cetriolo; snocciolate le olive. Raccogliete tutto in una ciotola e condite con un filo di olio, pepe e poco sale (regolatevi in base al tipo di olive che avete scelto: è possibile che diano già molta sapidità). Completate l'insalata con qualche foglia di basilico.
Sfornate gli stampi, lasciateli raffreddare, poi sformateli, capovolgendoli. Servite gli sformatini con l'insalata.

La signora Olga dice che, se il frullato di melanzana risultasse troppo umido e un po' liquido, mettete 3 uova e 150 g di latte, invece delle dosi indicate.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valdadige Pinot bianco, Colli dell'Etruria Centrale Bianco, Verbicaro Bianco

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Sformatino di melanzana con insalata estiva

Piatti con i bordini smerlati Ceramiche Nicola Fasano, piatto bianco del carpaccio di verdure, vassoio degli sformatini La Porcellana Bianca, ciotolina del carpaccio di verdure Potomak Studio, bicchieri dell'insalata di gamberi Bormioli Rocco, tavolo Officine via Neera, quinta Tagina Ceramiche d'Arte

UN TIPO... IPOCALORICO

Appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee, come le zucchine e l'anguria: con le prime ha anche una certa somiglianza fisica, mentre con l'anguria ha in comune il grande contenuto di acqua e una fresca nota aromatica. Tipica verdura estiva, con pochissime calorie e molto dissetante, il cetriolo si consuma togliendo la buccia e la parte centrale con i semi. Spesso si fa spurgare con un po' di sale, per fargli perdere un po' di amarognolo. In insalata però è buono anche al naturale, più croccante.

Primi

Orzo e piselli al limone con briciole croccanti

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

250 g piselli finissimi sgranati
250 g orzo perlato
50 g pane casareccio
limone
menta
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Sciacquate l'orzo per qualche minuto, poi lessatelo in acqua salata per 25-30' (prolungate la cottura di qualche minuto, se lo preferite più cotto), scolatelo, conditelo con un filo di olio, allargatelo su un vassoio e lasciatelo raffreddare.
Lessate i piselli in poca acqua leggermente salata (deve solo coprirli) per 8-10', scolateli e raffreddateli sotto l'acqua corrente.
Private il pane della crosta e riducetelo in una dadolata di piccole dimensioni. Scaldate una padella, velatela di olio e unite il pane; fatelo sfrigolare fino a quando non inizia a dorarsi, poi togliete dal fuoco (briciole croccanti).
Emulsionate il succo di mezzo limone con 3 cucchiai di olio, sale, pepe.
Raccogliete l'orzo freddo in una ciotola, conditelo con l'emulsione, unite i piselli, profumate con un ciuffo di foglioline di menta spezzettate e la scorza di mezzo limone grattugiata. Completate con le briciole croccanti e servite decorando a piacere con foglioline di menta.

La signora Olga dice che, se volete aumentare la quantità di emulsione, mantenete sempre il rapporto di 1 a 3: 1 parte di succo di limone (o di aceto) e 3 parti di olio.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Vicenza Bianco, Parrina Bianco, Gravina

Orzo e piselli al limone con briciole croccanti

"Acqua e sale" con fregola sarda

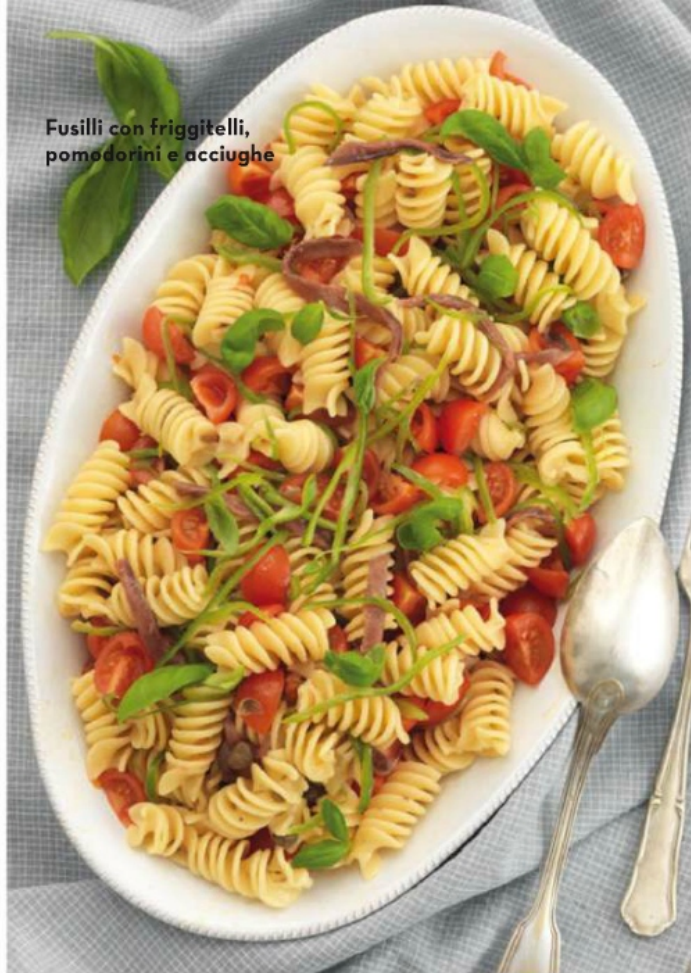
Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

400 g fregola di grana media
350 g cetriolo
150 g ravanelli
50 pomodorini
30 capperi dissalati
1 cipolla rossa
aceto di mele
peperoncino fresco
basilico
olio extravergine di oliva
sale grosso - sale fino

Affettate la cipolla ad anelli e mettetela in una ciotola coprendola con parti uguali di acqua e aceto.
Lessate la fregola in acqua bollente leggermente salata per 13'. Scolatela, conditela con un filo di olio, allargatela su un vassoio e lasciatela raffreddare.
Pelate parzialmente un cetriolo usando il pelapatate, massaggiatelo energicamente con il sale grosso, quindi lasciatelo riposare su un piatto per 10-15', infine tagliatelo in tocchetti.
Mondate i ravanelli e i pomodorini e tagliate anch'essi in tocchetti.
Raccogliete in una ciotola i pomodorini, i ravanelli, il cetriolo, i capperi, gli anelli di cipolla sgocciolati e conditeli con olio e sale fino.
Distribuite la fregola sul fondo del piatto, poi unite le verdure condite, completate con qualche fettina di peperoncino fresco, alcune foglie di basilico e con mezzo mestolo di acqua ghiacciata.
Servite a piacere con pane grigliato.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Colli Piacentini Ortrugo, Breganze Vespaiolo, Controguerra Bianco

“Acqua e sale”
con fregola sarda

Fusilli con friggitelli, pomodorini e acciughe

Orecchiette, vongole e bietole allo zafferano

Fusilli con friggitelli, pomodorini e acciughe

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **30 minuti**

500 g fusilli grossi
230 g friggitelli
40 pomodorini ciliegia
30 capperi dissalati
18 filetti di acciuga sott'olio
aglio
olio extravergine di oliva - sale

Pulite i friggitelli e tagliateli in filetti molto sottili.
Sminuzzate grossolanamente i capperi.
Lessate al dente i fusilli in abbondante acqua bollente salata. Intanto in una padella capace scaldate 3 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio senza buccia leggermente schiacciato; unite i friggitelli e 2 filetti di acciuga tagliati sottilmente; quando sfrigola, bagnate con 2 cucchiai di acqua calda e lasciate evaporare l'acqua.
Scolate la pasta direttamente nella padella con i friggitelli e saltate tutto per pochi istanti; quindi togliete dal fuoco, eliminate l'aglio, completate con i pomodorini a tocchetti, il resto delle acciughe a filetti e i capperi e servite subito.

La signora Olga dice che i friggitelli o friarielli sono una varietà di piccoli peperoni verdi e dolci, ideali da fare fritti. Questa pasta è ottima anche da servire tiepida o fredda.

Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Colli Tortonesi Chiaretto, Alto Adige Lagrein rosato, Lizzano Negroamaro rosato

Orecchiette, vongole e bietole allo zafferano

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **30 minuti**

1 kg vongole spurgate
500 g orecchiette
300 g bietole
1 bustina di zafferano
limone
aglio
prezzemolo
olio extravergine di oliva
pepe in grani

Mondate le bietole e tagliatele in listerelle sottili.
Raccogliete in una padella capiente una decina di gambi di prezzemolo spezzati a metà, 1-2 grani di pepe, uno spicchio di aglio sbucciato, una scorza di limone, 2 cucchiai di olio e portate sul fuoco. Quando tutto sarà ben caldo, unite le vongole e coperchiate; dopo un paio di minuti bagnate con un mestolo di acqua calda, coprite nuovamente e lasciate sul fuoco per altri 4-5'; alla fine le vongole si saranno aperte.
Lessate intanto le orecchiette per 2-3', senza portarle a cottura.
Eliminate dalla padella delle vongole i gambi di prezzemolo, l'aglio e la scorza di limone. A questo punto, per eliminare eventuali piccoli residui di sabbia, potete filtrare il sugo delle vongole in un colino fine foderato di carta da cucina e rimetterlo poi in padella con le vongole. Profumate quindi con lo zafferano e unite anche le orecchiette scolate e le bietole. Saltate tutto per ancora 2-3', fino a quando le orecchiette non saranno cotte.
Servite subito, completando con una macinata di pepe o, a piacere, con qualche rondella di peperoncino fresco.

La signora Olga dice che, per controllare che non ci siano delle vongole piene di sabbia, buttatele una alla volta sul fondo del lavandino: quelle piene di sabbia si spaccheranno evitando così di rovinare tutta la preparazione.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Montello e Colli Asolani Manzoni Bianco, Esino Bianco, Delia Nivolelli Damaschino

Maltagliati con crema di cipollotto e chorizo

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti più 1 ora di riposo**

200 g farina più un po'
160 g chorizo
3 cipollotti
2 uova
burro
olio extravergine di oliva
sale

Impastate la farina con le uova e un cucchiaino di olio, poi avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigorifero per 1 ora.
Mondate i cipollotti conservando almeno 10 cm di parte verde, che taglierete a rondelle sottili e terrete da parte. Dividete i bulbi a metà nel senso della lunghezza, sbollentateli per 2', scolateli, raccoglieteli nel bicchiere del frullatore, copriteli a filo con la loro acqua di cottura, unite un pizzico di sale e un paio di cucchiai di olio e frullateli ottenendo una crema.
Affettate il chorizo in listerelle sottili, rosolatelo in una padella rovente senza grassi per un paio di minuti, fino a renderlo croccante. Toglietelo infine dalla padella e tenetelo da parte.
Tirate la pasta in una sfoglia sottile 1 mm e usando una rotella ondulata ricavate i maltagliati.
Lessate i maltagliati per 1' in abbondante acqua bollente salata.
Raccogliete la crema di cipollotto nella padella dove avete rosolato il chorizo; aggiungete un mestolino di acqua calda e una noce di burro, scolatevi direttamente i maltagliati e saltateli in questo condimento per un paio di minuti. Completate con il chorizo rosolato e il verde del cipollotto a rondelle. Spegnete e servite subito.
Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Bardolino Chiaretto, Parrina Rosato, Lamezia Rosato

Maltagliati con crema di cipollotto e chorizo

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Ciotola dell'orzo Giovanni Botter, piatto dei fusilli e fondina delle orecchiette Ceramiche Nicola Fasano, fondo Tagina Ceramiche d'Arte

UN SALUME CALIENTE

Il *chorizo* è un tipico salame spagnolo. La carne di maiale non viene macinata, ma tritata grossolanamente e poi condita con sale e paprica, dolce o piccante: è proprio questo condimento che caratterizza il *chorizo* nel colore rosso arancio e nel sapore. Il *chorizo vela* ha una forma lunga e sottile, mentre il *morcón de chorizo* alla paprica dolce e aglio è grosso e tozzo, più di un salame nostrano. Si mangia così com'è oppure alla griglia, fritto o bollito delicatamente nel sidro.

Pesci

Lavarelli gratinati al pecorino con melanzane fritte

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

- **1 kg** 4 lavarelli eviscerati
- **180 g** pane casareccio
- **150 g** pecorino toscano di media stagionatura
- **150 g** melanzana a fettine sottili
- **40 g** prezzemolo
- **10 g** basilico
- vino bianco secco
- farina - olio di arachide
- olio extravergine - sale - pepe

Riducete il pane in tocchi senza togliere la crosta. Frullatelo finemente con 2 cucchiai di olio, il prezzemolo e il basilico sminuzzati grossolanamente, 2 cucchiai di vino bianco, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Alla fine unite il pecorino grattugiato (impanatura).

Sfilettate i lavarelli: tagliate la testa, seguite con il coltello la linea della schiena incidendo la polpa fino alla coda e, facendo scorrere la lama del coltello parallelamente alla lisca, staccate il filetto superiore. Eliminate la lisca centrale e ricavate il secondo filetto. Sfilettate così tutti i lavarelli oppure chiedete di sfilettarli al pescivendolo.

Appoggiate i filetti dalla parte della pelle in una placca foderata di carta da forno, spolverizzateli di sale e copriteli con l'impanatura formando uno strato compatto e abbastanza spesso.

Infornate i filetti nel forno a 200 °C sotto il grill per 10'.

Infarinate intanto le fettine di melanzana e poi friggetele in abbondante olio di arachide bollente per 1'. Scolatele su carta da cucina e spolverizzatele di sale.

Sfornate i lavarelli e serviteli subito con le melanzane fritte, completando a piacere con foglie di basilico.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Soave Superiore, Marino Superiore, Alcamo Grecanico

Lavarelli gratinati al pecorino con melanzane fritte

Peperoni ripieni di branzino, gamberi e calamari

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

- **900 g** 2 peperoni rossi e 2 gialli
- **350 g** code di gambero sgusciate
- **250 g** calamaro pulito
- **200 g** polpa di branzino (o nasello, orata, altro pesce bianco)
- **150 g** pane casareccio
- **150 g** 1 cipolla bianca
- **1** spicchio di aglio
- vino bianco secco
- pangrattato
- erba cipollina
- olio extravergine di oliva
- sale - pepe

Dividete a metà i peperoni senza eliminare il picciolo, privateli dei semi e delle parti bianche, accomodateli su una placca foderata di carta da forno, salateli, pepateli e ungeteli di olio; infornateli a 210 °C per 12'. Sfornateli e lasciateli intiepidire.

Tritate la cipolla e l'aglio e fateli appassire in casseruola con 2 cucchiai di olio per 2-3', poi unite la polpa di branzino, le code di gambero e il calamaro a tocchi; lasciate rosolare per 2', aggiungete quindi una tazzina da caffè di vino. Lasciate evaporare, poi riducete la fiamma e cuocete per 5'. Aggiungete il pane sminuzzato grossolanamente, pepate e proseguite per altri 2'. Togliete dal fuoco, frullate e completate con un trito fine di erba cipollina (farcia).

Riempite i peperoni con la farcia, livellate la superficie con le dita inumidite e spolverizzateli di pangrattato. Ungeteli leggermente di olio e accomodateli su una placca foderata di carta da forno. Infornateli a 200 °C per 20'. Sfornateli e serviteli subito completando a piacere con rondelle di cipollotto.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Trentino Pinot grigio, Bosco Eliceo Sauvignon, Vesuvio Bianco

Peperoni ripieni di branzino,
gamberi e calamari

Seppie arrostite su passato di pomodori e peperoni

Piadina marinara

Seppie arrostite su passato di pomodori e peperoni

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

- **1,1 kg seppie**
- **1 kg pomodori ramati**
- **250 g peperone verde**
- **150 g fumetto (brodo di pesce)**
- **1 cipolla rossa**
- **1 spicchio di aglio**
- **1 cetriolo**
- **amido di mais**
- **peperoncino fresco**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Raccogliete in una casseruola capiente 2 cucchiai di olio, l'aglio tritato finemente, un pezzetto di peperoncino e la cipolla sminuzzata; portate sul fuoco e lasciate appassire per 2-3', poi eliminate il peperoncino, unite il peperone a tocchetti, alzate la fiamma al massimo e dopo 2' aggiungete anche i pomodori a tocchi. Dopo 1' salate, riducete la fiamma al minimo e lasciate cuocere per 30'. Togliete dal fuoco e frullate. Se volete ottenere una consistenza particolarmente vellutata, filtrate al colino fine (passato di pomodori e peperoni).
Pulite le seppie conservando la sacca del nero. Sciogliete un cucchiaino di amido di mais con un paio di cucchiai di acqua fredda. Scaldate il fumetto, unite il nero e l'amido di mais sciolto nell'acqua. Stemperate in modo che non si formino grumi e fate addensare la salsa sulla fiamma al minimo per 2-3'.
Pelate il cetriolo e affettatelo sottilmente.
Riducete le seppie in tocchi; salateli e rosolateli a fiamma viva in una grande padella con un filo di olio per 3-4'. Per una cottura meno al dente cuocete le seppie per 15' circa, bagnandole con un goccio di acqua.
Distribuite il passato nei piatti, accomodatevi i tocchi di seppia, completate con le fettine di cetriolo e qualche goccia di salsa. Servite il resto della salsa in ciotoline a parte.
Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Lison Bianco, Verdicchio di Matelica, Contessa Entellina Viognier

Piadina marinara

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**

- **800 g pomodori misti (costoluti, ramati, da insalata, gialli)**
- **300 g filetti di sogliola**
- **100 g cipollotti**
- **10 grosse capesante**
- **4 piadine**
- **basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Mondate i pomodori, tagliateli in tocchi, privateli dei semi e della polpa interna.
Raccogliete i semi e la polpa di pomodoro nel bicchiere del frullatore e frullateli finemente, poi passateli al colino fine e conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe (succo di pomodoro).
Salate i filetti di sogliola.
Affettate i cipollotti senza la parte verde e rosolateli in una padella con 3 cucchiai di olio per 2-3', poi unite le capesante e il relativo corallo puliti e rosolate per altri 3-4'. Aggiungete i filetti di sogliola, sale e pepe; dopo 2' bagnate con il succo di pomodoro, fate ridurre leggermente per un paio di minuti, quindi unite anche i pomodori a tocchi. Lasciate passare 1', spegnete e completate con foglie di basilico a filetti (farcia).
Intiepidite le piadine in forno, riempitele con la farcia e portatele subito a tavola, ben calde.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trebbiano di Romagna, Montefalco Bianco, Monreale Grillo

Trancio di spada nelle erbe aromatiche

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti** **Senza glutine**

800 g **4 tranci di pesce spada (spessore 3 cm)**
maggiorana
timo
salvia
prezzemolo
basilico
menta
olio extravergine di oliva
sale
pepe bianco

Tritate finemente un ciuffo abbondante di ciascuna erba aromatica. Usate il coltello delicatamente facendo un movimento basculante così da tritarle senza schiacciarle (trito aromatico).
Rosolate i tranci di spada in una padella velata di olio e spolverizzata di sale, per 2' per lato (aumentate la durata della cottura di un paio di minuti, se preferite il pesce più cotto). Insaporite poi i tranci con una macinata di pepe bianco e spegnete.
Togliete i tranci dalla padella, asciugateli con un foglio di carta da cucina e poi "impanateli" nel trito aromatico.
Affettate i tranci di pesce spada, aggiustate di sale, se serve, e serviteli a piacere con foglioline di rucola e fettine di limone.

La signora Olga dice che questa preparazione è adatta anche per tranci di tonno e palombo.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Collio Malvasia, Terre Tollesi Pecorino, Erice Catarratto

Trancio di spada nelle erbe aromatiche

UN NOBILE PESCE AZZURRO
Impossibile non riconoscerlo: il pesce spada ha la mascella superiore che si prolunga in un'appendice rigida a mo' di spada e che misura circa 1/3 della sua lunghezza. Può crescere fino a quattro metri e a tre quintali. La polpa, assai pregiata, è soda e di sapore delicato. Acquistandolo controllate che le carni siano rosee e ben aderenti all'osso centrale. Il periodo migliore per gustarlo è tra aprile e agosto.

Vassoietti dei lavarelli La Porcellana Bianca, piatto delle seppie Seletti, ciotolina del nero di seppia e piatto della piadina Potomak Studio, fondo Tagina Ceramiche d'Arte, tavolo Officine via Neera

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Verdure

Sformatini di zucchine trombetta con mirtilli

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Vegetariana**

540 g zucchine trombetta
120 g mirtilli
100 g panna fresca
20 g farina
18 pomodorini
12 ravanelli
2 uova
olio extravergine di oliva
sale
pepe nero in grani

Mondate le zucchine, tagliatele in rondelle e lessatele per 10' in acqua bollente salata. Scolatele (tenetene da parte 6 rondelle) e frullatele in crema con le uova, la panna, un pizzico di sale e la farina.
Distribuite il composto in 6 stampini di alluminio usa e getta unti di olio (ø 8 cm, h 4 cm).
Accomodate gli stampini in una pirofila e versatevi acqua bollente in modo che risultino immersi fino circa a due terzi dell'altezza. Infornate la pirofila a 140 °C per 45' circa (cottura a bagnomaria in forno). Sfornate gli stampini e lasciateli raffreddare.
Mondate ravanelli e pomodorini e riduceteli in tocchi.
Rovesciate gli sformatini nei singoli piatti liberandoli dagli stampini e completateli con le verdure in tocchi, le rondelle di zucchina tenute da parte e tagliate a tocchetti, e i mirtilli. Condite con un filo di olio e con qualche grano di pepe sminuzzato.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Langhe Favorita, Corti Benedettine del Padovano Bianco, Falerio

Sformatini di zucchine trombetta con mirtilli

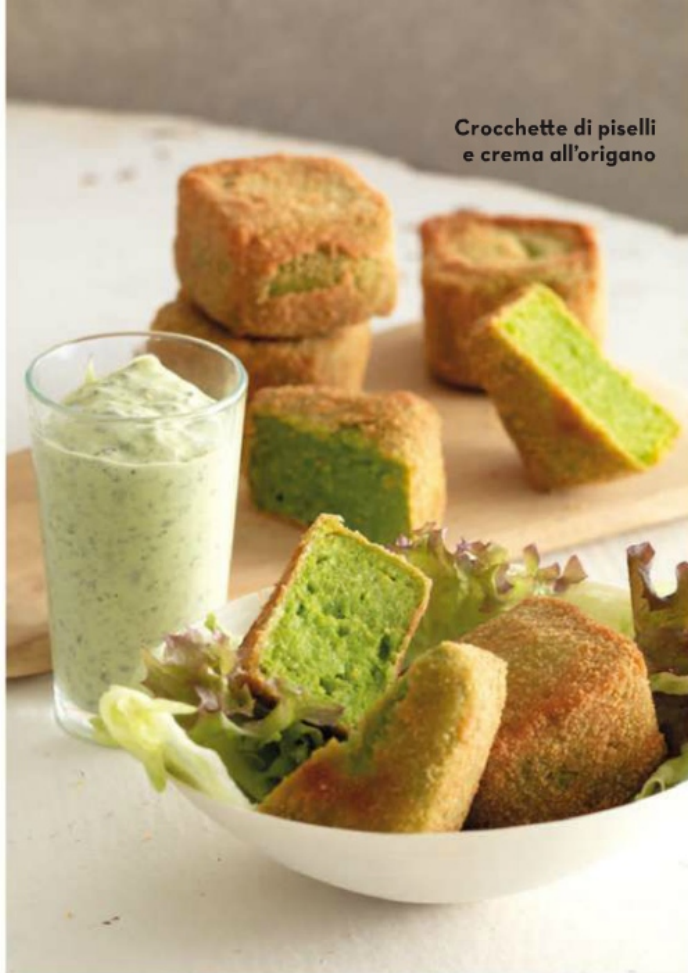
Peperonata gialla alla melissa e cipolla fritta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 30 minuti di riposo**
Vegetariana

700 g peperoni gialli
400 g cipolle di Tropea
semola
melissa
vino bianco secco
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Ungete i peperoni di olio extravergine e infornateli su una placca foderata di carta da forno a 220 °C per 20'. Sfornate i peperoni, raccoglieteli in una ciotola, sigillate con la pellicola e lasciateli riposare per 30' (questo sistema è una pratica alternativa all'utilizzo del tradizionale sacchetto di carta). Spellate infine i peperoni e tagliateli in losanghe.
Affettate le cipolle così da ottenere degli anelli, raccoglieteli in una ciotola piena di acqua e lasciateli spurgare per 30', poi sgocciolateli, asciugateli (tenetene da parte 80 g) e infarinateli con la semola. Friggeteli in abbondante olio di arachide bollente per pochi minuti e sgocciolateli su carta da cucina.
Tritate la cipolla tenuta da parte e stufatela in casseruola con 2 cucchiai di olio extravergine per 2-3', sfumate con un bicchiere di vino, fate evaporare la parte alcolica, quindi unite i peperoni e lasciate insaporire per 5-6'. Spegnete, aggiustate di sale e pepe e insaporite con una dozzina di foglie di melissa tagliate a filetti.
Servite la peperonata con gli anelli di cipolla fritti, spolverizzati di sale all'ultimo momento.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Friuli-Isonzo Friulano, Val di Cornia Ansonica, Torgiano Riesling Italico

Peperonata gialla alla melissa e cipolla fritta

Crocchette di piselli e crema all'origano

Insalata di daikon, friggitelli e melone

Crocchette di piselli e crema all'origano

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 2 ore di riposo**
Vegetariana

- 530 g **piselli sgranati**
- 120 g **insalata gentile rossa**
- 120 g **insalata iceberg**
- 40 g **pangrattato più un po'**
- 40 g **grana grattugiato**
- 20 g **farina più un po'**
- 15 g **foglie di origano fresco**
- 2 **tuorli**
- 2 **uova**
- **olio di arachide**
- **olio extravergine di oliva dal fruttato medio-leggero**
- **limone**
- **sale - pepe**

Lessate i piselli per 8-10' in acqua bollente salata, poi scolateli, frullateli finemente e setacciateli per eliminare le bucce. Raccogliete il passato in una ciotola, unite i tuorli, sale, pepe, la farina, il pangrattato, 20 g di grana e amalgamate bene, così che il composto risulti omogeneo e liscio.
Foderate di pellicola una piccola placca da forno e accomodatevi sopra un tagliapasta quadrato unto di olio (lato 4,5 cm, h 3 cm); distribuite all'interno il composto, livellate la superficie, sfilate il tagliapasta e con lo stesso formate altre 7 crocchette. Mettete la placca in frigo per almeno 2 ore oppure in freezer per 30': in questo modo le crocchette si compatteranno e sarà più facile maneggiarle.
Lasciate le due insalate a bagno in acqua fredda per almeno una decina di minuti per renderle più croccanti.
Rassodate un uovo, sgusciatelo e tagliatelo a tocchetti. Raccoglietelo nel bicchiere del frullatore con 20 g di grana, 10 g di succo di limone, 70 g di olio extravergine di oliva, sale, pepe e le foglie di origano. Frullate fino a ottenere un composto cremoso (crema all'origano).
Impanate le crocchette passandole prima nella farina, poi nell'uovo battuto e infine nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio di arachide a 160-170 °C per almeno 10'.
Sgocciolate e asciugate l'insalata.
Servite 2 crocchette a testa con l'insalata e la crema all'origano a parte.

L'olio giusto Delicato e morbido con richiami di carciofo e un lieve piccante in chiusura. Sabina Dop

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Piacentini Malvasia secco, Colli della Sabina Bianco secco, Galatina Bianco

Insalata di daikon, friggitelli e melone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**
Vegetariana senza glutine

- 400 g **friggitelli**
- 400 g **polpa di melone**
- 300 g **daikon**
- 250 g **yogurt intero**
- 50 g **acetosa**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Pelate il daikon, riducetelo in bastoncini finissimi, immergetelo in acqua fredda per 15' per renderlo più croccante; infine sgocciolatelo e asciugatelo con un canovaccio.
Mondate i friggitelli aprendoli a metà ed eliminando i semi; rosolateli in casseruola con 10 g di olio per 10'. Salate alla fine.
Riducete la polpa di melone in palline usando uno scavino semisferico (ø 2,5 cm).
Mescolate lo yogurt con sale, pepe e l'acetosa tagliata a listerelle sottilissime (salsa).
Servite i friggitelli con il daikon e il melone conditi con un filo di olio accompagnando con la salsa all'acetosa a parte.

Vino bianco leggermente aromatico. Garda Cortese amabile, Colli di Scandiano e di Canossa Bianco abboccato, Velletri Bianco amabile

Pinzimonio di mini zucchine e cetrioli con salsa al cren

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

480 g mini zucchine con fiori
200 g vino bianco secco
200 g latte
200 g cetriolo
100 g pancarré
100 g cipolla bianca
40 g senape
40 g cren
limone
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Private il pancarré della crosta, spezzettate la mollica e tenetela da parte; riducete la crosta in una dadolata fine, conditela con olio, sale e pepe, raccoglietela su una placca foderata di carta da forno e infornatela a 200 °C per 8-10' (pane croccante).
Mondate le mini zucchine e i fiori. Dividete le zucchine a metà nel senso della lunghezza. Pelate parzialmente il cetriolo, dividetelo in 4 parti in lunghezza e privatelo dei semi; salate le zucchine e il cetriolo, spruzzateli di succo di limone e profumateli con la scorza grattugiata di mezzo limone.
Tritate finemente la cipolla, raccoglietela in una casseruola con il vino bianco e portate a ebollizione. Lasciate ridurre fino a quando il liquido non sarà del tutto evaporato, quindi unite il latte e portate di nuovo a ebollizione. Togliete dal fuoco e unite la mollica del pancarré tenuta da parte e i fiori di zucchina mondati. Lasciate che la mollica si inzuppi bene per 10', poi frullate con senape, cren, sale e pepe (salsa al cren; per un gusto più delicato dimezzate le dosi di cren e senape).
Servite le zucchine e i cetrioli con la salsa al cren e il pane croccante.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Erbaluce di Caluso, Colli di Faenza Bianco, Donnici Bianco

Pinzimonio di mini zucchine e cetrioli con salsa al cren

FIORI BELLI E BUONI

Tutti noi li apprezziamo e li conosciamo come fiori di zucca; ma in realtà quelli che mangiamo sono i fiori maschili delle zucchine. Come quelli di zucca, si trovano alla fine di un peduncolo, mentre i fiori femminili sono posti al vertice del frutto che va a mano a mano ingrossandosi. Per capire se sono freschi, guardateli: devono essere integri, con la corolla gonfia, i margini distesi e il calice appena aperto. Poiché sono molto delicati, è meglio non lavarli ma pulirli solo esternamente con le mani e poi aprirli per controllare che non ci siano insetti all'interno.

Piattino dello sformatino Ceramiche Nicola Fasano, ciotolina delle crocchette di piselli e ciotolina con manico del pinzimonio Potomak Studio, piatto e ciotolina del daikon rispettivamente Laboratorio Pesaro e Giovanni Botter, bicchiere Bormioli Rocco, ciotoline del pinzimonio Easy Life Design, tavolo Officine via Neera

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Carni e uova

Polpette di agnello con ravanelli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti**

900 g polpa di agnello tritata
300 g 1 zucchina
100 g ravanelli
80 g pane casareccio secco senza crosta
aglio - prezzemolo
limone
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Mondate i ravanelli e affettateli sottilmente (se possibile con una mandolina), poi metteteli a bagno in acqua e ghiaccio, in modo che diventino croccanti.
Lavate la zucchina e spuntatela, poi tagliatela a nastri sottili. Scottateli per pochi secondi in una padella calda con un filo di olio e un pizzico di sale.
Ammollate il pane secco in acqua, finché non si ammorbidisce. Impastatelo quindi con la polpa di agnello, unendo anche un ciuffo di prezzemolo tritato insieme a uno spicchio di aglio, sale, pepe e un cucchiaio di vino bianco. Lavorate l'impasto in modo da ottenere un composto omogeneo.
Formate 12 polpette, leggermente schiacciate; avvolgete ciascuna in un nastro di zucchina e cuocetele in una padella calda con un filo di olio per 2-3' per lato.
Scolate i ravanelli, asciugateli e conditeli con olio, sale e succo di limone. Serviteli in accompagnamento alle polpette.

Lo signora Olga dice che, se non avete un tritacarne, potete chiedere al macellaio di tritarvi la carne. In questo caso, conviene prenotarla il giorno prima, visto che non sempre i macellai tritano al momento la carne di agnello per non "contaminare" il sapore più delicato dei macinati di bovino.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Friuli-Grave Pinot nero, Pietraviva Ciliegiolo, Sant'Agata dei Goti Rosso

Polpette di agnello con ravanelli

Frittatine di patate e piselli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti**
Vegetariana senza glutine

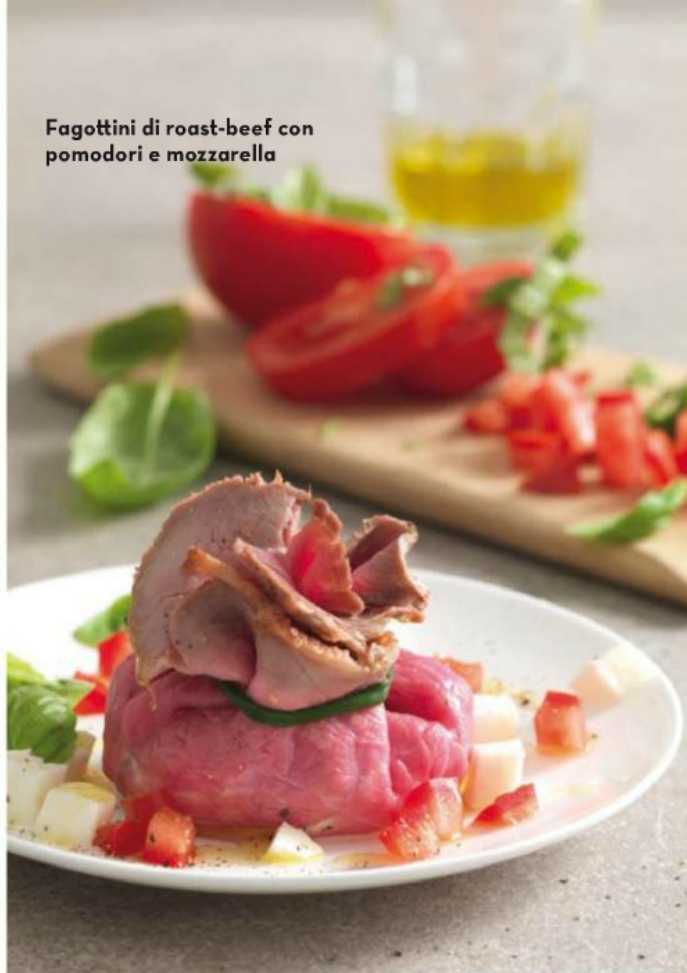
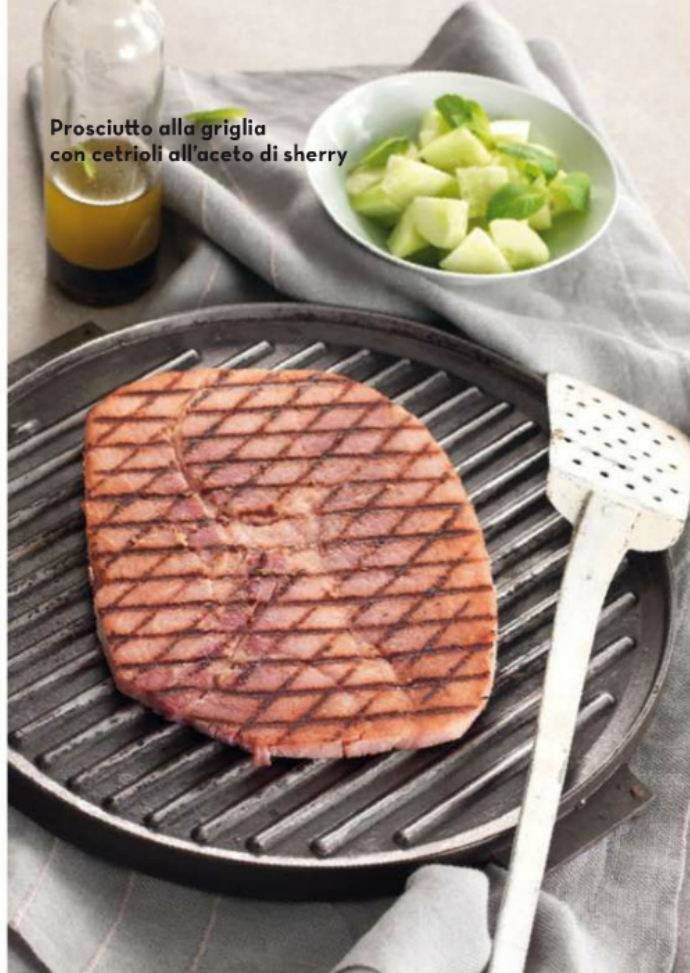
300 g patate
120 g piselli sgranati
80 g panna fresca
8 uova
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Pelate le patate e tagliatele prima in fette spesse 1 cm, poi in dadini regolari, di 1 cm.
Sbollentate i piselli per 2' in acqua salata.
Scaldate un velo di olio in 4 padellini di 12 cm di diametro, adatti al forno. Distribuite sul fondo i dadini di patata, salateli e rosolateli per 2-3', poi infornate i padellini a 190 °C per 10'.
Rompete le uova in una ciotola, unite la panna, sale, pepe e 4 cucchiai di erba cipollina tagliata a rondelline; lavorate tutto con la frusta in modo da incorporare aria: in questo modo la frittata si gonfierà un po' in cottura.
Togliete i padellini dal forno, prelevate qualche dadino di patata per la decorazione, quindi unite i piselli, tenendone da parte qualcuno. Versatevi poi il composto di uova e infornate nuovamente per altri 10'.
Servite le frittatine nei loro padellini, decorando con piselli e patate tenuti da parte.

La signora Olga dice che, se non avete 4 padellini adatti, potete cucinare la frittata in una padella più grande (20 cm di diametro) con i bordi alti e servirla tagliata a spicchi.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Curtefranca Bianco, Riviera Ligure di Ponente Vermentino, Costa d'Amalfi Furore Bianco

Frittatine
di patate e piselli

Fagottini di roast-beef con pomodori e mozzarella

Prosciutto alla griglia con cetrioli all'aceto di sherry

Fagottini di roast-beef con pomodori e mozzarella ▲

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

1,5 kg roast-beef
450 g mozzarella di bufala
450 g pomodori ramati
basilico - erba cipollina
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Ungete il roast-beef con un po' di olio, poi rosolatelo in una padella per 10-15', girandolo su tutti i lati, finché non si forma una crosticina su tutta la superficie.
Togliete la carne dalla padella e mettetela in una teglia. Deglassate la padella sciogliendo con mezzo bicchiere di vino bianco il fondo di cottura e le crosticine che si sono formate durante la rosolatura della carne; versate questo sughetto sul roast-beef. Infornatelo poi a 190 °C per 25', bagnandolo ancora, se serve, con un po' di vino bianco.
Tagliate a dadini la mozzarella. Mondate i pomodori, privateli dei semi e tagliateli a dadi. Raccogliete tutto in una ciotola e condite con olio, sale e pepe, profumando con un ciuffetto di foglie di basilico tagliate a listerelle.
Sfornate il roast-beef, lasciatelo raffreddare completamente, poi tagliatelo a fette sottili. Pesatene circa 75 g a testa, farcite le fette con i dadini di mozzarella e pomodoro, chiudetele a fagottino con un filo di erba cipollina. Condite i fagottini con pepe, un filo di olio e serviteli.

La signora Olga dice che con l'apposita macchina potete mettere sottovuoto il roast-beef che avanza, già affettato: così sarà pronto da consumare, condito con olio e limone; in frigorifero durerà per 4-5 giorni.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Trentino Merlot, Morellino di Scansano, Biferno Rosso

Prosciutto alla griglia con cetrioli all'aceto di sherry ▲

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

600 g 2 fette di prosciutto cotto
500 g cetrioli
100 g farina
menta fresca
aceto di sherry
olio extravergine di oliva - sale

Versate la farina in una teglietta e tostatela in forno a 190 °C per 10', muovendola un po' durante la cottura.
Infarinate con questa farina tostata le fette di prosciutto cotto e cuocetele su una griglia molto calda per circa 2' a lato: la farina aiuterà a evitare che il prosciutto si attacchi alla griglia.
Spuntate i cetrioli e sbucciateli con un pelapatate. Tagliateli a pezzetti.
Mescolate 2 cucchiai di aceto di sherry, 4 cucchiai di olio, un pizzico di sale, un ciuffetto di menta tritata. Condite i cetrioli con questa vinaigrette e serviteli insieme al prosciutto grigliato.

La signora Olga dice che è fondamentale, per questa ricetta, scegliere un prosciutto di buona qualità. L'aceto di sherry è originario dell'Andalusia: si ottiene dall'omonimo vino e si affina in botti di legno. Scuro, dallo spiccato aroma di legno, dolce, si trova in tutta la Spagna. In Italia potete acquistarlo nei negozi di specialità gastronomiche o ordinarlo via internet. Se non lo trovate, sostituitelo con un aceto balsamico, anch'esso caratterizzato da una marcata nota dolce, che ben si accompagna con la carne di maiale.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Lugana Superiore, Colli Amerini Malvasia, Cirò Bianco

Costine in casseruola e peperoni agrodolci

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

1,4 kg 12 costine di maiale
500 g aceto bianco
200 g zucchero
3 peperoni (rosso, giallo, verde)
limone
paprica dolce
sale - pepe

Mettete le costine in una capiente casseruola con sale, pepe, un litro di acqua e il succo di un piccolo limone. Cuocetele per circa 40': alla fine l'acqua sarà evaporata e il grasso delle costine, che si è sciolto in cottura, si depositerà sul fondo della pentola, cominciando a rosolare le costine. A questo punto lasciatele colorire per 7-10' e poi spegnete.
Versate l'aceto in una pentola e cuocetelo con lo zucchero finché non diventa sciropposo, per circa 40' (sciroppo agrodolce).
Cuocete intanto i peperoni nel forno a 200 °C per circa 25', metteteli poi in una ciotola coperti con la pellicola per una decina di minuti, poi sbucciateli e tagliateli a falde.
Condite i peperoni con lo sciroppo agrodolce e serviteli insieme alle costine ben calde, spolverizzate con paprica dolce.

La signora Olga dice che sigillare i peperoni appena tolti dal forno con la pellicola, così come chiuderli in un sacchetto di plastica o di carta, fa sì che l'umidità faciliti il distacco della buccia sottile: così pelarli sarà più facile e veloce.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Nebbiolo d'Alba, Rosso Conero, Cerasuolo di Vittoria

Costine in casseruola e peperoni agrodolci

Costine di maiale

TANTI NOMI, UN'UNICA BONTÀ

Le punte delle costole del maiale sono considerate un taglio poco nobile, perché povere di carne. Come sanno però le buone forchette e le cuciniere di famiglia, sono saporitissime. E molto popolari ovunque: *puntine* o *costaioli* al Nord, *ossi* in Toscana, *spuntature* al Centro, *tracchiolelle* a Napoli, si cucinano nei bolliti insieme ad altri tagli minori, ed entrano spesso in celebri piatti tradizionali come la milanese cassoeula. Da sole, si fanno al forno o alla griglia o, come qui, con una doppia, efficacissima cottura.

Piattino dei fagottini di roast-beef Maxwell & Williams, bicchiere Bormioli Rocco, vasetto dei peperoni nella foto delle costine Weck, fondi Tagina Ceramiche d'Arte

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Dolci

Budino di albicocche con crumble ai pistacchi

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 4 ore di raffreddamento** **Vegetariana**

- **300 g** albicocche senza nocciolo
- **130 g** panna fresca
- **50 g** farina
- **50 g** zucchero di canna
- **50 g** pistacchi frullati
- **40 g** vino bianco secco
- **3** tuorli - 2 uova - burro zucchero semolato - sale

Tagliate a pezzetti le albicocche e saltatele in una casseruola con una noce di burro e 2 cucchiai di zucchero semolato. Dopo 2' sfumate con il vino e un mestolo di acqua, coprite e cuocete per altri 3', infine spegnete e lasciate intiepidire.

Frullate le albicocche con il mixer a immersione, quindi aggiungete le uova, i tuorli e la panna. Versate il composto ottenuto in una pirofila ovale (18,5x13,5 cm) e infornate a 120 °C per 45'. Sfornate il budino e lasciatelo raffreddare prima a temperatura ambiente, poi in frigorifero per almeno 3 ore e fino al momento di servire (potete prepararlo anche il giorno prima).

Impastate la farina con 50 g di burro morbido, i pistacchi frullati, lo zucchero di canna e un pizzico di sale. Formate delle briciole grossolane, spargetele su una teglia coperta con un foglio di carta da forno e infornatele a 170 °C per 15' (crumble).

Togliete dal frigo il budino poco prima di servirlo e cospargetelo in superficie con il crumble, appena intiepidito. Servite subito, spolverizzando a piacere con zucchero a velo.

Vino passito con aromi di frutta matura. Albana di Romagna Passito, Greco di Bianco

Budino di albicocche con crumble ai pistacchi

Pancake al farro e composta di prugne

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

- **400 g** prugne rosse senza noccioli
- **250 g** zucchero più un po'
- **200 g** latte
- **120 g** farina 00
- **120 g** farina di farro
- **30 g** farina di riso
- **30 g** farina di mais fine
- **20 g** burro
- **8 g** lievito in polvere per dolci
- **2** uova
- limone - sale

Tagliate a pezzetti le prugne e cuocetele con lo zucchero e il succo di mezzo limone per 15'. Spegnete e lasciate raffreddare la composta.

Mescolate le farine in una ciotola, unite le uova, un pizzico di sale e uno di zucchero, il latte, il burro fuso e il lievito. Amalgamate bene tutto, ottenendo una pastella consistente.

Versatela a cucchiaiate in una padella antiaderente, ottenendo piccole frittelline, che cuocerete circa per 1' e mezzo per lato. Preparate così altri pancake, fino a esaurire l'impasto.

Serviteli accompagnandoli con la composta di prugne, ormai fredda.

La signora Olga dice che la miscela di farine utilizzata per questa ricetta è simile a quella che si trova già pronta per preparare i classici pancake di stile americano.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Moscato di Scanzo, Primitivo di Manduria dolce naturale

BREAKFAST IN USA

Questi piccoli pancake sono una base neutra, resa appena dolce da un pizzico di zucchero: come dei paninetti, si prestano a essere farciti con i gusti più diversi. Noi abbiamo abbinato una composta un po' acidula, ma potete scegliere confetture più dolci, creme al cioccolato e, per una vera colazione americana, anche formaggio bianco o salmone affumicato.

Pancake al farro
e composta di prugne

Sfoglia farcita con pasta Maddalena e frutti di bosco

Doppio aspic di pesche e Lambrusco

Sfoglia farcita con pasta Maddalena e frutti di bosco

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 15 minuti** **Vegetariana**

- **150 g farina**
- **140 g fragoline di bosco**
- **130 g zucchero semolato**
- **100 g lamponi**
- **50 g burro**
- **50 g more**
- **3 tuorli - 1 uovo**
- **2 dischi di pasta sfoglia stesa da 230-250 g cad.**
- **zucchero di canna**

Montate l'uovo e 2 tuorli con lo zucchero semolato, poi incorporate la farina e, per ultimo, il burro fuso, ottenendo un composto soffice (pasta Maddalena).
Appoggiate i dischi di sfoglia su due teglie, sopra la loro carta da forno. Spennellate i bordi dei dischi per 2-3 cm con il tuorlo rimasto, battuto con un goccio di acqua.
Cospargete metà dei dischi di sfoglia con i frutti di bosco; copriteli con la pasta Maddalena, aiutandovi con una spatolina, poi chiudete i dischi di sfoglia a mezzaluna, premendo bene sui bordi per sigillare la pasta.
Spennellate la sfoglia in superficie con il tuorlo, poi incidetela con tagli, in alcuni punti anche abbastanza profondi, in modo che l'umidità interna possa sfiatare durante la cottura. Cospargete con zucchero di canna, soprattutto sui bordi, e infornate a 160 °C per 45', scambiando la posizione delle teglie (sotto/sopra) a metà cottura.

Vino passito con aromi di frutta matura. Alto Adige Moscato rosa, Montefalco Sagrantino Passito

Doppio aspic di pesche e Lambrusco

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **1 ora più 8 ore di raffreddamento**

- **600 g pesche**
- **200 g zucchero**
- **150 g Lambrusco**
- **20 g gelatina in fogli**
- **1/2 baccello di vaniglia**
- **limone**
- **panna fresca**
- **biscottini**

Ammollate in acqua 8 g di gelatina. Tagliate a pezzetti le pesche senza sbucciarle e cuocetele per 10' in una casseruola con 100 g di zucchero, il succo di mezzo limone e una scorza, che poi eliminerete. Spostatevi dal fornello, aspettate 1', quindi frullatele con il mixer a immersione. Aggiungete la gelatina leggermente strizzata e mescolate perché si sciolga bene nel purè di pesche ancora caldo.
Distribuite il purè di pesche in 6 stampini a semisfera (ø 7 cm), riempiendoli. Fate raffreddare a temperatura ambiente, poi in frigorifero per almeno 4 ore.
Ammollate in acqua altri 12 g di gelatina. Versate il Lambrusco in una casseruola con 150 g di acqua, 100 g di zucchero e la vaniglia, aperta per il lungo. Portate a bollore e cuocete per 2-3'. Strizzate la gelatina e scioglietela nel vino, mescolando. Lasciate raffreddare, poi eliminate la vaniglia. Preparate la gelatina al Lambrusco quando quella di pesche sarà ormai ben rassodata.
Sformate le gelatine di pesche. Versate la gelatina di Lambrusco ancora fluida in 6 stampi semisferici (ø 8 cm), senza riempirli completamente. Affogatevi, quindi, le gelatine di pesche, in modo che vengano coperte dal Lambrusco. Fate raffreddare molto bene in frigo per altre 4 ore almeno.
Sformate delicatamente gli aspic e serviteli con panna montata e biscottini secchi.

La signora Olga dice che potete preparare le gelatine anche il giorno prima. Se non avete gli stampi adatti, potete realizzare aspic a 2 strati, versando negli stampi prima la gelatina di pesche, poi, quando sarà fredda e soda, quella di Lambrusco.

Vino dolce dal profumo di fiori ed erbe. Brachetto d'Acqui, Lambrusco Grasparossa di Castelvetro dolce

Focaccia dolce con uva, pesche e mandorle

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 3 ore di lievitazione** **Vegetariana**

- **400 g pesche**
- **200 g farina Manitoba**
- **200 g farina 0**
- **200 g uva rossa**
- **120 g latte**
- **100 g mandorle sgusciate con la pelle**
- **5 g lievito di birra fresco**
- **5 g sale**
- **zucchero semolato**
- **burro**
- **menta**

Impastate le farine con il sale, il lievito, il latte e 120 g di acqua, ottenendo un panetto; copritelo e lasciatelo lievitare in un ambiente fresco per almeno 3 ore.
Tagliate le pesche a pezzetti, senza sbucciarle, e gli acini di uva a metà; cuoceteli in padella con 30 g di zucchero semolato e 10 g di burro per 3-4'. Spegnete e lasciate raffreddare. Tagliate a metà le mandorle e tostatele in padella per 7-8'.
Dividete a metà il panetto di pasta. Tirate la prima metà in una sfoglia sottile e mettetela su una teglia coperta di carta da forno. Cospargetela con la frutta e le mandorle, profumate con qualche fogliolina di menta spezzettata. Stendete anche l'altra metà della pasta e appoggiatela sopra, per chiudere la focaccia, ripiegando sulla superficie i lembi eccedenti della base.
Spennellate la focaccia con burro fuso, incidetela in superficie facendo piccoli tagli con un coltellino affilato e infornatela a 185 °C per 20' circa.
Sfornate la focaccia, lasciatela raffreddare e servitela.

La signora Olga dice che per questa ricetta potete utilizzare una teglia rettangolare o anche direttamente quella del forno, che è delle dimensioni giuste per questa quantità di pasta.

Vino passito con aromi di frutta matura. Recioto di Soave, Moscato di Trani

Focaccia dolce con uva, pesche e mandorle

MICROFUNGHI MIRACOLOSI

Così chiamato perché una volta si ricavava dai residui della lavorazione della birra, il lievito di birra è costituito da microscopici funghi ottenuti ora con coltura industriale. Essi trasformano gli zuccheri della farina in anidride carbonica e alcol etilico, compiendo così il miracolo di gonfiare gli impasti. Definito anche "lievito industriale" per distinguerlo da quello naturale o "madre", si trova fresco, pressato in panetti o secco liofilizzato, che si conserva meglio e un po' più a lungo.

Pirofila Maxwell & Williams, ciotolina Potomak Studio, vassoietto dell'aspic Rina Menardi, piatti impilati Ceramiche Nicola Fasano, coltello Coltellerie Berti, tavolo Officine via Neera

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Teglia di sardine e verdure con pane carasau

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

800 g pomodori ramati
500 g sardine fresche
180 g melanzana
120 g zucchine
100 g fagiolini lessati
90 g cipollotti
90 g carota
60 g peperone
limone - capperi sotto sale
aglio - basilico
prezzemolo
pane carasau
olio extravergine di oliva - sale

1. Pulite bene le sardine, sciacquandole sotto l'acqua. Spinatele e apritele a libro.
2. Disponetele in una pirofila e conditele con un filo di olio, la scorza grattugiata di un limone e qualche foglia di basilico spezzettata. Lasciatele marinare mentre procedete con le altre operazioni.
3. Preparate tutte le verdure: dividete per il lungo i fagiolini lessati, mondate i cipollotti e tagliateli a rondelle, tagliate a pezzetti zucchine, melanzana, carota e peperone, tenendoli separati. Tagliate a pezzettoni anche i pomodori.
4. Soffriggete in 3 cucchiai di olio uno spicchio di aglio tritato insieme a un ciuffo di prezzemolo e a un cucchiaio di capperi dissalati; quando sfrigola, unite i pomodori e lasciateli cuocere per 25'. Salate, se serve, alla fine.
5. Cuocete intanto le altre verdure: scaldate in una padella 3 cucchiai di olio e aggiungete la melanzana, salandola leggermente. Dopo 1' e mezzo unite il cipollotto, e poco dopo le carote; dopo 1' ancora i peperoni, dopo 1' e mezzo le zucchine. Dopo 1-2' aggiungete i fagiolini, regolate di sale, mescolate e spegnete.
6-7-8. Distribuite parte delle verdure sul fondo di una pirofila; copritele con il pane carasau, spezzettato in modo da costruire uno strato uniforme. Sul pane disponete uno strato di sarde, sgocciolate dalla marinata. Ricominciate con verdure, pane carasau, sarde e di nuovo verdure. Sbriciolate un foglio di carasau sulle verdure, irrorate con un filo di olio e infornate a 200 °C per 20'.
9. Frullate i pomodori con un frullatore a immersione (salsa). Servite appena sfornato accompagnando con la salsa.

La signora Olga dice che il pane carasau si utilizza completamente secco, senza nessun ammollo o condimento preventivo. Questa ricetta si può anche preparare in piccole pirofile da porzione.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Pinot grigio, Sant'Antimo Chardonnay, Verdicchio dei Castelli di Jesi

Ciotolina Potomak Studio, fondo Tagina Ceramiche d'Arte; frullatore a immersione Termozeta

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Torta fredda di patate, piattoni e uova strapazzate

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Vegetariana**

- **800 g patate**
- **400 g piattoni**
- **250 g stracciatella (ripieno della burrata)**
- **50 g grissini**
- **6 uova**
- **aglio**
- **burro**
- **prezzemolo**
- **basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

1. Lessate le patate con la buccia per 40-45'. Intanto mondate i piattoni eliminando le punte e l'eventuale filo e lavateli.
2. Immergete i piattoni in abbondante acqua bollente non salata per 6-7'. Scolateli, allargateli su un vassoio e lasciateli raffreddare e asciugare. Rosolateli quindi in padella con 3 cucchiai di olio e uno spicchio di aglio con la buccia leggermente schiacciato per un paio di minuti. Spegnete, salateli e toglieteli dalla padella.
3. Battete le uova con 2 cucchiai di panna presa dalla stracciatella e una macinata di pepe.
4. Strapazzate le uova nella stessa padella dei piattoni sul fuoco al minimo; salatele solo alla fine della cottura. Toglietele dal fuoco e lasciatele raffreddare su un piatto.
5. Imburrate uno stampo dal fondo mobile (ø 22 cm, h 4 cm), foderatelo completamente di carta da forno, imburrate ancora e spolverizzate tutta la superficie di grissini sbriciolati grossolanamente con il pestacarne.
6. Sbucciate le patate, conditele con sale, pepe, un trito fine di prezzemolo e basilico, 3-4 cucchiai di olio e schiacciatele con lo schiacciapatate (composto).
7. Distribuite il composto nello stampo e modellatelo in modo da ricoprire base e bordi con uno strato dello stesso spessore.
8. Formate un doppio strato con la metà dei piattoni, disponendo i due strati l'uno perpendicolare all'altro.
9. Distribuite sopra i piattoni metà delle uova strapazzate e metà della stracciatella, poi fate un secondo doppio strato di piattoni. Completate con il resto delle uova strapazzate e della stracciatella. Profumate con un trito di prezzemolo e basilico e un filo di olio. Coprite con un foglio di alluminio e infornate a 200 °C nella parte bassa del forno per 10-12'. Sfornate, lasciate raffreddare e infine servite accompagnando a piacere con pomodorini conditi con olio, sale e foglie di basilico spezzettate.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Bolognesi Chardonnay, Sannio Greco, Vermentino di Sardegna

Fondo Tagina Ceramiche d'Arte; padella Moneta

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Crostata chiusa di pesche al tè verde e menta

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 40 minuti più 1 ora di riposo**
Vegetariana

800 g 4 pesche mature ma ben sode
300 g farina
180 g burro
120 g mandorle a lamelle
110 g zucchero semolato più un po'
60 g zucchero a velo
60 g zucchero di canna
30 g farina di riso
30 g nocciole
6 tuorli
tè verde
limone
menta - sale

1. Maneggiate la farina con il burro così da formare dei bricioloni. Sminuzzate grossolanamente le nocciole, poi frullatele con lo zucchero a velo (farina di nocciole).
2. Unite ai bricioloni un pizzico di sale, lo zucchero di canna, 3 tuorli, la farina di nocciole, la scorza di un limone grattugiata e lavorate ottenendo una pasta soda. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 1 ora.
3. Preparate un litro e mezzo di tè verde. Raccogliete in una casseruola le pesche tagliate a spicchi con 2 cucchiai di zucchero semolato, coprite con il tè e cuocete per 3-4' dal bollore. Scolate le pesche, conservando il tè. Pesate 350 g di tè e tenetelo da parte; al resto unite un rametto di menta, fatelo raffreddare, poi mettetelo in frigorifero.
4. Mescolate con una frusta 3 tuorli con 75 g di zucchero semolato, unite la farina di riso e il tè tenuto da parte, mescolando delicatamente.
5. Portate sul fuoco e cuocete per 1' da quando inizia a bollire (la crema dovrà rapprendersi). Raccoglietela in una ciotola e spolverizzatela leggermente di zucchero semolato: lo zucchero sciogliendosi formerà una piccola quantità di acqua che impedirà la formazione della pellicola superficiale. Coprite la ciotola con un piatto e lasciate raffreddare la crema. Potete farla anche il giorno prima.
6. Dividete la pasta in due parti. Stendetene una su un disco di carta da forno corrispondente alla superficie di una tortiera di alluminio (ø 28,5 cm, h 4 cm). Foderate la tortiera con la pasta, senza togliere la carta, che metterete a contatto con il fondo.

7-8. Distribuite sulla pasta le mandorle a lamelle, le pesche tagliate, qualche fogliolina di menta e infine la crema, a cucchiaiate.
9. Stendete la pasta rimasta, sempre sulla carta da forno, formando un altro disco; foratelo qua e là con piccoli tagliapasta di diverse misure; aiutandovi con la carta da forno trasferite la pasta sulla torta, poi eliminate la carta. Sigillate i bordi pizzicandoli con le dita e infornate a 180 °C per 40-45'. Sfornate la crostata, fatela raffreddare e servitela con il tè freddo, completando a piacere con menta.
Vino passito con aromi di frutta matura. Loazzolo, Gambellara Vin Santo Classico

Piattino e bicchiere Seletti, tavolo Officine via Neera; piccola casseruola bianca Moneta

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Peperoni: ortaggi estivi, profumati e versatili

Dato il loro gusto particolarmente intenso, vanno usati con parsimonia. Ma sono ottimi in tutti i modi, crudi, al forno o in composte e mostarde. Si accompagnano molto bene con sapori decisi, come le acciughe.

DI DAVIDE OLDANI

Insieme con i pomodori, i peperoni sono ortaggi che rappresentano in modo immediato l'estate, con il loro profumo e i colori allegri. A differenza dei pomodori, però, sono un po' più "difficili". Consiglio sempre, infatti, quando si propongono piatti con i peperoni, di preparare anche una riserva: purtroppo molti, pur apprezzandoli, tendono a non mangiarli perché faticano a digerirli.

Detto questo, i peperoni hanno un gusto inconfondibile e si prestano a diverse preparazioni: a crudo, innanzitutto. Vanno accuratamente sbucciati, puliti dai semi e dalle coste interne e tagliati finemente per il lungo; si mettono a mollo in acqua, ghiaccio e aceto, per renderli più digeribili, e si servono poi in insalata.

Sono ottimi, inoltre, cotti nel forno, avvolti in alluminio; puliti e tagliati in filetti, li servo a temperatura ambiente, accompagnati con due acciughine di quelle buone, qualche fogliolina di menta e pezzettini di albicocca, un filo di olio.

Un'altra preparazione particolarmente gustosa è una sorta di mostarda: arrostisco al forno i peperoni, li pulisco e li taglio a pezzetti, poi li faccio cuocere in acqua e zucchero per 2' finché riprende il bollore; elimino l'acqua e li faccio bollire nello stesso modo altre 3 volte. Alla fine ottengo una composta di peperone, che si può degustare così o completare con gocce di essenza di senape, trasformandola in una mostarda. Ottima con una seppiolina arrostita, melone e una polverina di nocciole.

DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O,
San Pietro all'Olmo
di Cornaredo (MI).

Involtino di peperone, pane tostato, zabaione e capperi

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

1,1 kg 3 grossi peperoni rossi
140 g pangrattato
100 g burro - 100 g acciughe sott'olio
10 g Marsala
2 tuorli - 1 mela
capperi sotto sale
zucchero - cerfoglio
olio extravergine di oliva
olio di girasole - sale

Ungete i peperoni di olio extravergine, infornateli a 220 °C per 20'. Sfornateli, metteteli in una ciotola coperta con la pellicola e lasciateli riposare per 30'.
Rosolate in padella 100 g di pangrattato con il burro, tostandolo finché non diventa ben dorato. Stendetelo tra due fogli di carta da forno in uno strato sottile, con un matterello, fatelo raffreddare poi mettetelo in freezer per 30'.
Tritate al coltello le acciughe, mescolatele con 40 g di pangrattato, ottenendo una crema. Sciacquate un cucchiaio di capperi dal sale, asciugateli bene e friggeteli per pochi secondi in olio di girasole ben caldo.
Tagliate a cubetti di mezzo centimetro la mela; portate a bollore 200 g di acqua con 20 g di zucchero, spegnete e mettetevi in infusione i dadini di mela per 5'.
Sbucciate i peperoni, puliteli ottenendo 8 filetti, pareggiateli rendendoli rettangolari. Spalmatevi la crema di acciughe e chiudeteli a involtino.
Tagliate con un coltello il pangrattato tolto dal freezer e fatene 8 strisce, che appoggerete sopra gli involtini.
Montate i tuorli in una bastardella a bagnomaria, con 1 g di sale, 2 g di zucchero, il Marsala (zabaione).
Servite completando con foglioline di cerfoglio e pezzetti di cappero.

A cura di Laura Forti
Preparazione
Davide Novati
Foto e styling
Beatrice Prada

illustrazione Karin Kellner/2DM

C'ERA UNA VOLTA IN ITALIA

UNA TOSCANA INCONSUETA, CHE FA IMPAZZIRE GLI STRANIERI E RIESCE ANCORA A STUPIRE NOI ITALIANI

L'abbiamo scoperta nei dintorni di Vinci, seguendo un gruppo di appassionate di cucina, styling e fotografia provenienti da tutto il mondo. Loro erano alla ricerca di un'idea, di una suggestione, del loro più classico stereotipo italiano.
Noi abbiamo visto il nostro paese con altri occhi, da un insolito punto di vista. E abbiamo trovato un'Italia diversa, nuova, eppure terribilmente vera, autentica, appassionata.

Foto **ODDPRODUZIONI** Art Direction **MARTINA UDERZO**

ARAN GOYOAGA
BASCA DI ORIGINE, AMERICANA
DI ADOZIONE, LAVORA COME
FOOD STYLIST E FOTOGRAFA

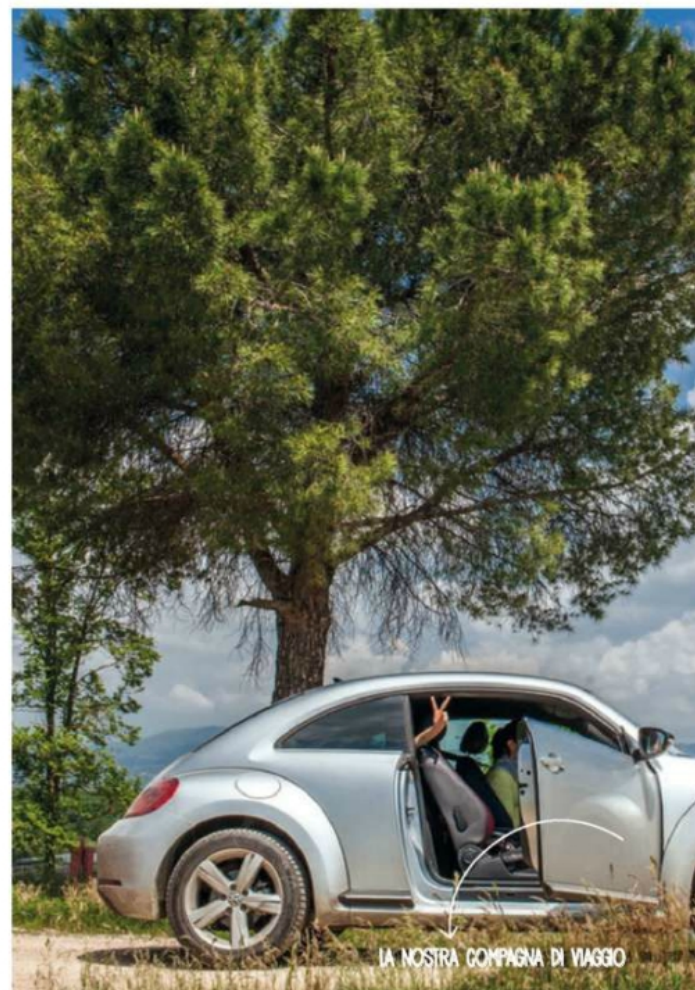
NADIA DOLE
IN UNA BELLA CASA
NEL VERMONT
TIENE IL SUO BLOG
"LA PORTE ROUGE"

IL MAGICO CONTESTO DELL'AGRITURISMO CANTAGRILLO A VINCI

La ricetta era semplice, ma variegata: una giovane e seguitissima scrittrice, stylist e fotografa basca che vive negli Stati Uniti. Un delizioso agriturismo immerso nella campagna toscana curato da una bella signora italiana di gusto francese e dall'instancabile figlio. La caparbia energia di una donna milanese appassionata di organizzazione, estero e web. Un gruppetto nutrito di signore e signorine provenienti da tutto il mondo (persino dall'Australia!), guidate dalla passione per la fotografia e accomunate da una vera e propria venerazione per la scrittrice, loro guru e fonte di ispirazione continua.

Nel mezzo, noi: occhio esterno e discreto che ambiva a cogliere uno sguardo inconsueto sull'Italia.

Il risultato della ricetta è in questo servizio: partito dal backstage del workshop guidato dalla bravissima Aran Goyoaga, mente ma soprattutto cuore di www.cannellevanille.com, e arrivato a esplorare un territorio che svela tra le dolci colline e la splendida campagna la folle ambizione di un uomo per le sue uova, la pacata concretezza di un entomologo diventato allevatore e produttore di formaggio e la visione imprenditoriale di un ex dirigente Ikea approdato al biscottificio di famiglia per farlo planare fin negli Stati Uniti.

Tutto redatto, fotografato, postato e narrato in presa diretta dal gruppetto, armato di macchine fotografiche e di indiscutibile dedizione. Seguendole abbiamo scoperto che cosa rende il nostro paese così speciale agli occhi dei turisti stranieri, e che cosa valorizzare del patrimonio storico, culturale e gastronomico: la normalità, così poetica. Un campo di papaveri, un canovaccio di lino che copre un panetto di pasta, il pranzo che termina con una chiacchierata davanti al caffè della moka. Piccoli piaceri da italiani, un sogno che si avvera per chi arriva qui per la prima volta. [*anna prandoni*]

LA NOSTRA COMPAGNA DI VIAGGIO

Tartellette con bietole e pere

Impegno: **MEDIO** Persone: **10**
Tempo: **1 ora e 40 minuti** **Vegetariana**

- **175 g erbette tagliuzzate**
- **125 g latte**
- **125 g latte di cocco**
- **110 g burro**
- **70 g farina integrale di riso**
- **60 g gruyère grattugiato**
- **45 g farina di quinoa**
- **35 g farina di mandorle**
- **15 g grana grattugiato**
- **2 uova - 1 pera - 1 porro**
- **fecola - tapioca - aglio - vino bianco**
- **amido di mais - noce moscata**
- **olio extravergine di oliva - sale - pepe**

Miscelate nel robot le farine, 2 cucchiai di fecola e 2 di tapioca, sale e pepe; aggiungete il burro a pezzetti e frullate con una decina di impulsi, finché il burro non sarà sminuzzato in pallottoline grandi come piselli; unite infine 6-8 cucchiai di acqua ghiacciata e frullate ottenendo una pasta friabile. Lavoratela a mano molto brevemente, poi pressatela a forma di disco, avvolgetela nella pellicola e ponetela a riposare in frigo per 30'. Dividete la pasta in 5 porzioni, stendetele a 5 mm di spessore e con esse foderate 5 stampi da tartelletta (ø 10 cm); lasciateli riposare in frigo per 15'. Foderateli poi di carta da forno, riempite di legumi secchi e infornate a 190 °C per 20'; eliminate carta e legumi e infornate ancora per 10'.
Affettate il porro e 1-2 spicchi di aglio e soffriggeteli in padella con 2 cucchiai di olio per 5'; unite le erbette, 2 cucchiai di vino, sale, pepe e noce moscata e cuocete per altri 5' circa, finché le erbette non saranno appassite e il liquido evaporato in gran parte. Lasciate intiepidire.
Mescolate le uova, un cucchiaio di amido di mais, il latte, il latte di cocco, il grana, 30 g di gruyère, sale e pepe (composto).
Riempite gli stampi con le erbette, fettine sottili di pera e completate con il composto e il gruyère rimasto. Infornate a 190 °C per 25' circa. Servite le tartellette tiepide decorando a piacere con germogli.

Misto di gamberi con radice di prezzemolo e patate

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

- **180 g latte di cocco**
- **16 code di gamberone sgusciate**
- **8 radici di prezzemolo**
- **4 patate medie**
- **lime - prezzemolo - aglio**
- **peperoncino secco**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Pelate e tagliate a cubetti le patate e le radici di prezzemolo (note anche come prezzemolo tuberoso,

TARTELLETTE CON BIETOLE E PERE

MISTO DI GAMBERI CON RADICE DI PREZZEMOLO E PATATE

DIETRO LE QUINTE
GAZPACHO DI ANGURIA, POMODORI E MANDORLE

assomigliano a carote biancastre, dal gusto delicato e leggermente speziato, si trovano anche nei supermercati ben riforniti). Lessate le radici di prezzemolo in acqua bollente salata per 5', quindi aggiungete le patate e cuocete tutto insieme per altri 10-15', finché non saranno tenere entrambe.
Condite intanto il latte di cocco con uno spicchio di aglio grattugiato e scaldatelo dolcemente.
Scolate al momento giusto le radici di prezzemolo e le patate e conditele con il latte di cocco caldo, prezzemolo tritato, sale e 2 cucchiai di olio.
Scaldate a fuoco medio-basso in un'ampia padella 1-2 cucchiai di olio, aggiungete un po' di peperoncino sbriciolato e lasciate in infusione per 1'. Salate le code di gamberone e saltatele a fiamma viva in padella con l'olio al peperoncino per 1' per parte.
Servitele con il misto di patate e radici di prezzemolo, completando con prezzemolo tritato e sottili fettine di lime.

Gazpacho di anguria, pomodori e mandorle

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **15 minuti più 1 ora di raffreddamento**
Vegetariana senza glutine

300 g polpa di anguria senza semi
30 g formaggio tipo feta
2 pomodori medi molto maturi
farina di mandorle - cipolla
erbe aromatiche - germogli - ravanelli
aceto di vino rosso - aglio
olio extravergine di oliva - sale

Private dei semi i pomodori e tagliateli a cubetti (volendo pelateli); raccoglieteli nel robot con la polpa di anguria a pezzi, uno spicchio di cipolla tritato, 2 cucchiai di farina di mandorle, un cucchiaio di aceto e uno di olio, una presa di sale e una punta di aglio grattugiato, se vi piace. Frullate tutto ottenendo un purè uniforme, che metterete in frigorifero per 1 ora.
Servite il gazpacho ben freddo, completandolo con la feta sbriciolata, un filo di olio, ravanelli tagliati a rondelle sottili, erbe aromatiche tritate e germogli.

Ricette (preparazioni, styling e foto)
Aran Goyoaga

Si ringrazia per l'ospitalità l'Agriturismo Cantagrillo

LA FAMIGLIA ALLARGATA DI PAOLO PARISI

PAOLO PARISI ANIMO CONTADINO E MENTALITÀ IMPRENDITORIALE, È IL RE DELLE UOVA

L'IMPASTO PER LE CIALDE DI MONTECATINI

4 GIORNI A CASA DI LEONARDO
Il workshop fotografico ruotava intorno alla cittadina di Vinci, patria di Leonardo, e all'Agriturismo Cantagrillo, dove Aran Goyoaga ha tenuto le sue lezioni di cucina (da cui abbiamo tratto le ricette di questo servizio), styling e fotografia in un contesto di stile tra ulivi e case padronali. Dopo le lezioni, il gruppo ha visitato i dintorni e ha scoperto insieme a noi tre realtà con alle spalle una bella storia da raccontare, e prodotti buoni in tutti i sensi.
www.agriturismocantagrillo.it

DOLCI COLLINE, MERCATI, VINI D'ECCELLENZA: LA TOSCANA DELL'IMMAGINARIO COMUNE VA ESPLORATA E RISCOPERTA

IL SIGNORE DELLE UOVA

Per i più grandi chef italiani Paolo Parisi è un must: le uova che portano il suo nome sono un ingrediente imprescindibile nelle cucine che contano. Il perché è presto detto: sono buone, anzi, secondo molti sono le più buone del mondo. Il pacioso signore che ci ha accolti nella sua fattoria, più ordinata di uno show-room, è fiero e consapevole del suo successo, e lo spiega con semplicità: "Dopo aver contribuito a rendere celebre la cinta senese, volevo creare un prodotto che portasse il mio nome e che fosse pronto per il mercato nel giro di poco tempo, perché sono ambizioso ma soprattutto impaziente. È per questo che ho pensato alle galline e alle loro uova. Il mio unico marketing è stato il **passaparola**: se le uova andavano bene per Pierangelini, dovevano andar bene per chiunque! Il mio unico merito è stato quello di rendere igienico e legale **l'uovo del contadino**", ci rivela con un pizzico di modestia. Nessun contadino in Italia nutre le sue galline con latte di capra, probabilmente. Ma lui insiste dicendo che le capre erano in azienda e il gioco è stato più facile del previsto. Certo è che l'idea gli ha dato ragione e adesso le sue uova candide fanno bella mostra di sé in tanti negozi di tutta Italia: l'impresa, comunque, rimane a gestione totalmente familiare, con moglie, figli e amici a supportarlo fisicamente in tutta la sua amabile pazzia.
www.paoloparisi.it

L'ENTOMOLOGO CHE FA IL FORMAGGIO

Francesco Bagnoli ha studiato per fare l'entomologo. Oggi – felice – produce formaggio a Lamporecchio. Ha una decina di mucche che porta al pascolo ogni mattina, nei terreni intorno alla sua pittoresca **azienda agricola**: una stalla e un casale dove il tempo si divide tra le forme di formaggio e gli ulivi. Una vita semplice e fatta di fatica, ricompensata da un formaggio che sa di autenticità e di passione per un sogno diventato reale. Ma Francesco è tutt'altro che un contadino antica maniera: lui ci crede, e organizza **serate tra gli alberi**, per far degustare a tutti i prodotti che realizza con la sua caparbia semplicità. Si è organizzato e con un tavolino e una parlantina sciolta presenta a chi lo vuole ascoltare la sua strada per ottenere un formaggio speciale, proprio come lui.
http://i-due-falcetti.blogspot.it/

LE CIALDE DEI DESIDERI

Desideri realizzati, Desideri di famiglia: le cialde, a Montecatini, ci sono sempre state. E la famiglia Desideri le produce dai primi anni del '900, riuscendo a ottenere già nel 1911 alla Fiera Campionaria di Milano la Medaglia d'Oro per la sua attività. Ma la svolta che ha portato a una notorietà mondiale queste **friabili sfoglie** di acqua, latte, zucchero e farina ripiene di un delizioso mix di mandorle e zucchero è avvenuta grazie a un'idea di Giacomo: ai mobili Ikea ha preferito l'azienda di famiglia e ha rivisto il packaging e il marketing, lasciando intatta la produzione artigianale e il principio inderogabile della qualità senza conservanti. Le ha mostrate al mondo nelle fiere, e ora le cialde si possono comprare anche a **New York**, segno che tradizione e rinnovamento fanno bene all'Italia e alle aziende disposte a sognare.
www.cialdedesideri.it/home.asp

FRANCESCO BAGNOLI PRODUCE IL SUO FORMAGGIO A LAMPORECCHIO

Scopri il video del nostro reportage sul sito www.lacucina italiana.it

PICCOLE STORIE DI PERSONE CHE RENDONO SPECIALE UN TERRITORIO AD ALTA VOCAZIONE ENOGASTRONOMICA

1821
MARASCHINO
L'originale.

Scopri uno dei liquori italiani più antichi, creato da Luxardo nel **1821** *con le ciliegie marasche delle proprie piantagioni. Una ricetta esclusiva, tramandata di generazione in generazione, dà vita a un distillato dal profumo intenso, armonioso e deciso da gustare liscio, esaltante con la frutta e perfetto nei cocktail più famosi. Maraschino Luxardo: scegli l'originale.*

LUXARDO

Luxardo promuove il bere responsabile

www.luxardo.it

Gelati
e
Sorbetti

Ricette WALTER PEDRAZZI
Foto RICCARDO LETTIERI

CIALDA CROCCANTE A CONO

Amalgamate con una frusta 150 g di burro molto morbido con 60 g di zucchero, un pizzico di sale e una bustina di vanillina. Unite 3 tuorli, sempre mescolando, poi incorporate 120 g di farina lavorando con un cucchiaio. Montate 3 albumi con un pizzico di sale e uniteli al composto. Versate una cucchiaiata di composto nella cialdiera (ø 17 cm). Appena la cialda è pronta, toglietela e avvolgetela ancora calda e malleabile sulle apposite forme, chiudendola a cono. Preparate così circa 15 coni, che dovrete poi far raffreddare molto bene. Distribuendo meno composto nella cialdiera, potete preparare delle cialde più piccole, per accompagnare a mo' di biscottini il gelato in coppette.

Gelato di ricotta con pinoli tostati

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

- **250 g latte fresco**
- **150 g ricotta**
- **100 g zucchero semolato**
- **50 g panna fresca**
- **25 g latte condensato**
- **25 g pinoli più un cucchiaio**

Lavorate la ricotta con lo zucchero, la panna e il latte condensato.
Scaldate il latte fresco, spegnendo prima che arrivi a bollore, quindi versatelo sulla ricotta e amalgamate bene tutti gli ingredienti. Lasciate raffreddare, poi versate il composto nella gelatiera.
Tostate i pinoli in padella per 2-3'; tritatene metà molto finemente e uniteli subito al gelato. Tritate grossolanamente i pinoli rimasti e uniteli al gelato quando sarà pronto: versateli nella gelatiera, fate fare qualche giro alla spatola perché si distribuiscano bene e togliete il gelato dalla vasca. Servitelo con qualche pinolo tostato, aggiunto all'ultimo momento.

SALSA DI MORE

Raccogliete in una padella 250 g di more con 100 g di zucchero e una noce di burro. Cuocete per circa 5', mescolando e schiacciando i frutti in padella con una spatolina. Spegnete, passate il purè ottenuto al setaccio, per eliminare i semini, e lasciate raffreddare la salsa ottenuta. Potete preparare questa salsa sostituendo le more con lo stesso peso di lamponi. Ottima per completare questo e altri gelati cremosi con una nota fresca e acidula.

BISCOTTI AL CIOCCOLATO

Impastate 200 g di farina, 25 g di cacao, 40 g di zucchero a velo, 100 g di burro morbido, 60 g di latte e un pizzico di sale, fino a ottenere un panetto omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 1 ora in frigorifero. Stendete poi la pasta con il matterello a 7-8 mm di spessore, bucherellatela con l'apposito rullo o con un utensile un po' appuntito. Copritela con un foglio di pellicola (che consente di ottenere bordi smussati) e ritagliate con un tagliapasta 12 dischi di 7 cm di diametro, rimpastando i ritagli. Distribuite i biscotti su una teglia coperta con carta da forno e infornateli a 140 °C per 20', poi lasciateli raffreddare su una griglia.

Gelato allo yogurt con caramello

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

- **360 g latte fresco**
- **240 g yogurt greco**
- **190 g zucchero**
- **120 g panna fresca più un po'**
- **30 g latte condensato**
- **miele di acacia**

Mescolate il latte fresco, lo yogurt, la panna, il latte condensato, 90 g di zucchero e mezzo cucchiaio di miele in una ciotola. Amalgamate gli ingredienti con una frusta, finché non si sciolgono zucchero e miele, poi versate tutto nella gelatiera e avviatela.
Preparate il caramello scaldando 100 g di zucchero in una padella con 2 cucchiai di panna fresca e un goccio di acqua. Cuocete mescolando: all'inizio vedrete che lo zucchero diventerà molto schiumoso; continuate a cuocere finché il composto non comincia a scurirsi e diventa più liscio. A quel punto toglietelo dal fuoco, aggiungete 4 cucchiai di acqua e mescolate finché il caramello non si stabilizza. Servitelo con il gelato.

La signora Olga dice che potete servire il gelato tra due biscotti al cioccolato, spalmando un po' di caramello tra gelato e biscotto, per "isolare" un poco la frolla, evitando così che si inzuppi troppo.

PASTA BISCOTTO AL COCCO PER TORTA GELATO

Montate molto a lungo 3 uova e 1 tuorlo con 115 g di zucchero e un pizzico di sale. Quando il composto sarà gonfio e spumoso, incorporatevi 115 g di farina e 20 g di farina di cocco disidratato. Imburrate una teglia, copritela con un foglio di carta da forno; imburrate nuovamente e infarinate, quindi versatevi il composto. Infornate a 180 °C per 9'. Sfornate il biscotto, rovesciatelo su un foglio di carta da forno spolverizzato con zucchero a velo e lasciate raffreddare senza togliere la teglia. Ritagliate il biscotto in modo da foderare i bordi di uno stampo rotondo (prima di tagliarlo, potete spennellare il biscotto con maraschino o Grand Marnier eventualmente diluiti con un goccio di acqua); riempite con uno strato di gelato, poi coprite con un disco di pasta biscotto e fate un altro strato di gelato, che guarnirete con frutta mista.

Tris di gelati alla frutta

Impegno: **FACILE** Persone: **8-12**
Tempo: **3 ore** **Vegetariana**

1,2 litri	**latte fresco**
360 g	**zucchero**
250 g	**prugne senza nocciolo più un po'**
250 g	**pesche senza nocciolo più un po'**
250 g	**fragoline di bosco più un po'**
150 g	**panna fresca**
90 g	**latte condensato**

Tagliate a pezzetti prugne e pesche, senza sbucciarle. Frullate separatamente prugne, pesche e fragoline. (Cominciate con le pesche, poi le fragoline, infine le prugne, sia nel frullatore sia poi nella gelatiera, in modo da non dover lavare gli strumenti tra un gelato e l'altro).
Frullate ciascuna polpa di frutta con 400 g di latte fresco, 50 g di panna, 30 g di latte condensato e 120 g di zucchero, poi versatele una alla volta nella gelatiera e avviatela. Conservate i gelati via via che sono pronti in vaschette coperte, nel freezer.
Servite il tris di gelati guarnendo con fragoline e fettine di pesca e di prugna.

La signora Olga dice che potete comporre i gelati in uno stampo foderato di pasta biscotto, creando una torta gelato, da decorare in superficie con la frutta.

Sorbetti al caffè, all'anguria e allo spritz

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**
Vegetariana senza glutine

Sorbetto al caffè
400 g caffè di moca
100 g panna fresca
80 g zucchero
cannella in polvere
Sorbetto all'anguria
400 g polpa di anguria
100 g zucchero
cioccolato fondente
Sorbetto allo spritz
200 g vino bianco secco
100 g zucchero
100 g Aperol
lime
zucchero di canna

Sorbetto al caffè
Sciogliete lo zucchero nel caffè ancora caldo; aggiungete 300 g di acqua, lasciate raffreddare tutto, poi versate nella gelatiera. Una volta pronto, servite il sorbetto con un ciuffo di panna montata spolverizzata di cannella.
Sorbetto all'anguria
Tagliate la polpa di anguria a pezzetti e togliete i semi. Frullatela insieme a 300 g di acqua e lo zucchero, poi versate nella gelatiera. Servite il sorbetto con scagliette di cioccolato.
Sorbetto allo spritz
Portate a bollore il vino bianco con lo zucchero; spegnete e aggiungete l'Aperol e 300 g di acqua. Fate raffreddare completamente poi versate nella gelatiera. Una volta pronto, servite questo sorbetto in un bicchiere con i bordi inumiditi con succo di lime e passati nello zucchero di canna e guarnite con una fettina di lime.

ANCHE SENZA GELATIERA

Il sorbetto si distingue dal gelato perché per realizzarlo non si utilizzano latte o panna, ma acqua. Rispetto al gelato si può preparare anche senza l'utilizzo della gelatiera (vedi l'ultima pagina). Si può lasciare congelare nel freezer mescolandolo con una frusta quando comincia a cristallizzarsi, in modo che, incorporando aria, diventi vellutato; si possono usare anche le fruste elettriche. L'operazione va ripetuta spesso, finché non si raggiunge una consistenza omogenea e "cremosa", adatta a porzionare il sorbetto in palline. A questo scopo sarebbe utile aggiungere 2 cucchiaiate di albume ben montato: va incorporato quando il sorbetto comincia a cristallizzarsi, prima di mescolarlo per la prima volta.

Sorbetto di sedano e finocchio con bruschetta e salame piccante

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora**

- **600 g finocchio**
- **300 g sedano**
- **150 g salame piccante**
- **50 g zucchero più un po'**
- **6 g foglie di basilico**
- **6 fette di pane casareccio**
- **2 pomodori**
- **1 albume - 1 limone**
- **lattughino**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Centrifugate il finocchio insieme al basilico, che lo profuma un po', fino a ottenere 180 ml di succo; centrifugate anche il sedano, ottenendo 130 ml di succo. Mescolate i succhi aggiungendo anche il succo di mezzo limone.
Frullate il succo con 300 g di acqua, 25 g di olio, un pizzico di sale e lo zucchero e versatelo subito, finché è ben emulsionato, nella gelatiera già ben fredda.
Montate l'albume e, quando sarà sodo, unite 3 cucchiai di zucchero. Non appena il sorbetto comincia a ghiacciarsi, incorporate 2 cucchiaiate di albume.
Tostate le fette di pane in padella o in forno; tagliate a fette i pomodori e mettetele sopra il pane. Aggiungete una pallina di sorbetto, completate con 2 fette di salame e una foglia di lattughino. Servite subito con un filo di olio extravergine.

La variante salata

VOLETE PROVARE ALTRE RICETTE PER L'ESTATE? Andate a pag. 9

IL KIT DEL PERFETTO GELATAIO

Primo, indispensabile strumento è una efficiente **gelatiera**, che consente di ottenere gelati di buona qualità anche a casa: utile pure per i sorbetti, è insostituibile per i gelati cremosi, per i quali la mantecatura deve avvenire in modo costante e uniforme, per evitare che si formino cristalli di ghiaccio e che la parte grassa si disgreghi dalla parte acquosa, rovinando irrimediabilmente la consistenza del gelato.

Ci sono poi moltissimi oggetti che rendono sempre più divertente (ed efficace) l'arte di preparare il gelato in casa: oltre ai più diversi set di **ciotole e bicchierini colorati** di carta di tutte le misure e a **palettine** simili a quelle che si trovano in gelateria, conviene procurarsi gli appositi porzionatori (meglio se in metallo), per formare palline precisissime (porzionatore a molla) o a ricciolo (porzionatore a cucchiaio).

Utili anche gli **stampi conici** in legno per preparare ottime cialde casalinghe e, naturalmente, la **cialdiera**: si tratta di un "ferro" a tenaglia che si scalda su entrambi i lati (oggi è elettrica). L'impasto si depone sulla base e poi si chiude la cialdiera che lo schiaccia in uno strato sottile e lo cuoce evitando che si gonfi. La cialda ottenuta si può poi modellare, prima che si asciughi, diventando croccante e friabile. Impossibile farne a meno!

Testi Laura Forti
Styling Beatrice Prada
Frigorifero Smeg, ventilatore, spremiagrumi e cannucce Decochic, contenitori, coppette e palettine per il gelato CHS Group, piatti Maxwell & Williams, bicchieri Officine via Neera

BUON GIORNO!

Il risveglio tranquillo e libero da orari. Un privilegio da concedersi almeno una volta alla settimana: la sveglia che suona più tardi, la colazione senza fretta, una tavola che rimane apparecchiata fino a pranzo e la possibilità di sbocconcellare qualcosa quando più ci va. Ma senza dimenticare i dettagli che fanno la differenza.

Foto e styling **BEATRICE PRADA** Ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**

ANCHE SE NON AVETE FRETTA, NON LASCIATE TUTTO DA FARE AL MATTINO. PREPARATE FIN DALLA SERA PRIMA LA TAVOLA CON QUELLO CHE SERVE. E INVITATE I BAMBINI AD AIUTARVI, SI SIEDERANNO PIÙ VOLENTIERI AL POSTO CHE HANNO PREPARATO LORO.

Muffin con more al profumo di menta

SE PREFERITE LA COLAZIONE SALATA, POTETE COMBINARLA CON ALTRE RICETTE DI QUESTO NUMERO: PANCAKE AL FARRO A PAG. 58, OTTIMI CON FORMAGGIO BIANCO, FRITTATINE DI PATATE E PISELLI A PAG. 54 E POI NIDI DI SALMONE A PAG. 32, PER PALATI "NORDICI".

Lo zucchero addolcisce la bocca, il caffè galvanizza, i biscotti si sbriciolano in bocca oppure si sciolgono nel tè. E c'è chi al mattino preferisce l'acre dell'agrume. La prima colazione ha il suo carattere. La Grecia ce l'ha con le olive, mediterranea e salata. La Francia non rinuncia al pain au chocolat o al croissant. L'Italia la vuole piena di caffeina. Caffè da caffettiera. Caffè ristretto. Caffellatte dolce amaro. Cappuccino e tanta schiuma. Il risveglio, con l'aroma del caffè diffuso in casa, può essere una gioia anche per il più ostinato amante del letto. Ti preparo il caffè? Caffè a letto? Frasi familiari, e a volte frasi dell'amore. Il mattino è l'inizio e non dovrebbe esserci mattino senza colazione. Eccola, pennellata da artisti che del petit déjeuner hanno ottenuto quadri di vita magnifici e intimisti. Mary Cassatt col suo *Breakfast in bed* ne racconta una memorabile e piena di rilassatezza: una giovane donna, una bambinetta e la loro tazza di latte. Questo è il racconto per immagini di quando si è ancora in pigiama, hai gli occhi pesti, i capelli arruffati. Poi abbandoni il letto pigramente e hai ai piedi pantofole o babbucce: a colazione si appare per quel che si è. La colazione in famiglia è forse ancora la più tipica e desiderata. Dall'indagine Io comincio bene (dell'Associazione italiana industrie della pasta e del dolce) si registra un aumento del 20% degli italiani che preferiscono consumarla a casa. Così, il risveglio delle abitudini. A ognuno la propria tazza, con o senza manico, e poi cereali da sgranocchiare, yogurt o creme alla nocciola e confetture; per i più attenti, la frutta. La colazione è a volte convulsa e veloce, i figli che si preparano per la scuola. A volte distesa e paziente. È questo il pasto più importante, dice l'antropologo alimentare Sergio Grasso. Certo, la giornata dura tanto. È questo il pasto a cui bisogna dedicare più attenzione, quello a cui si chiedono energie. Peccato che oggi in tanti si accontentino solo di un caffè. [*francesca colosi*]

Muffin con more al profumo di menta

Impegno: **FACILE** Pezzi: **12**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

380 g farina più un po'
250 g latte
180 g zucchero
150 g burro morbido più un po'
120 g more
2 uova - 1 tuorlo
1 bustina di lievito in polvere per dolci
limone - menta - sale

Lavorate con le fruste elettriche il burro con lo zucchero e un pizzico di sale fino a quando il composto non sarà omogeneo (basteranno 5'). Battete le uova e il tuorlo con il latte, versate nel burro, aggiungete la scorza di mezzo limone grattugiata e mescolate tutto con le fruste elettriche.
Setacciate la farina con il lievito e incorporatela al composto, mescolando accuratamente (impasto).
Tritate 6 foglie di menta e aggiungetele all'impasto.
Distribuite l'impasto nello stampo multiplo da muffin imburrato e infarinato oppure in 12 pirottini di carta, inserendo un paio di more in ciascuno.
Infornate i muffin a 180 °C per 20-25'.

La signora Olga dice che, a differenza dell'impasto classico dei muffin, questo rimane più soffice e non diventa gommoso col passare delle ore. Comunque, per apprezzare tutta il fragranza dei dolcetti, mangiateli appena fatti, quando si saranno intiepiditi.

Cake soffice ai pistacchi e ribes

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Vegetariana**

130 g burro morbido più un po'
130 g zucchero
80 g farina 00 più un po'
50 g farina di pistacchi
50 g ribes
40 g farina di riso
2 uova - 1 tuorlo
sale

Montate per 20' circa il burro con lo zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere una crema bianca e soffice (il volume dovrà raddoppiare). Incorporate poi le uova e il tuorlo, uno alla volta, quindi la farina di pistacchi e infine la farina 00 e quella di riso setacciate. Unite per ultimi i ribes sgranati, mescolando molto delicatamente per non romperli.
Imburrate e infarinate uno stampo da plum cake (lungo 24 cm e alto 4,5 cm) e versatevi l'impasto.
Infornate a 170 °C per 35-40'. Sformate poi su una gratella e lasciate raffreddare. Servite spolverando a piacere con zucchero a velo.

La signora Olga dice che con questo stesso impasto potete preparare anche dei mini cake come quelli della foto a pag. 93. Se non trovate la farina di pistacchi, preparatela frullando 50 g di pistacchi sgusciati e pelati con 1/3 dello zucchero, montando il burro con lo zucchero rimanente.

Cake soffice ai pistacchi e ribes

LA PLAYLIST DI Rolling Stone

Il sottofondo musicale perfetto per la colazione? Per il pigro brunch della domenica è facile: qualcosa che rimandi il più possibile l'alzarsi da tavola. Ma per gli altri giorni? Il giusto mix di sveglia e "comfort", ovvio.

1. **"Sunday Morning"** Velvet Underground
2. **"Time Has Told Me"** Nick Drake
3. **"Moments in Love"** Art Of Noise
4. **"Bonnie and Clyde"** Serge Gainsbourg & Brigitte Bardot
5. **"The Killing Moon"** Echo & The Bunnymen
6. **"Gold Dust Woman"** Fleetwood Mac
7. **"Silly Love Songs"** Paul McCartney & Wings
8. **"Sunshine on a Rainy Day"** Zoë
9. **"Breakfast in America"** Supertramp
10. **"You've Got the Love"** Florence & The Machine

Crema di ricotta con miele alla lavanda

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **15 minuti** **Vegetariana senza glutine**

- **350 g ricotta**
- **200 g panna fresca**
- **100 g miele di lavanda**
- **1 limone**

Lavorate la ricotta con una frusta a mano per ammorbidirla; aggiungete poi un po' di scorza di limone grattugiata.
Montate la panna e incorporatela alla ricotta.
Distribuite questa crema nelle ciotoline e completate con il miele di lavanda; volendo potete guarnire con qualche fiore di lavanda. Va servita ben fresca.

La signora Olga dice che potete preparare questa crema usando lo yogurt greco al posto della ricotta: avrà una consistenza più ricca e un gusto più deciso. È ottima con una macedonia di frutta di stagione o spalmata su una fetta di pan brioche tostata e guarnita con fragoline di bosco. Provatela anche per farcire i muffin con more.

Crema di ricotta con miele alla lavanda

Mini cake soffici ai pistacchi e ribes

COLAZIONI DIVERSE

www.colazionepertutti.com Inesauribile miniera di delizie con le quali Laura Nacci, professionista delle pubbliche relazioni con l'orologio biologico puntato all'alba e la passione per i dolci, vuole convertire chi al mattino butta giù un caffè e via.

www.breakfast-reviews.net Gli indirizzi, le descrizioni e la lista delle bontà dei locali delle maggiori città italiane in cui si servono le migliori colazioni dolci e salate. Con l'elenco dei caffè, dei bar e delle pasticcerie aperte la domenica.

www.retedelcaffesospeso.com Associazione di mutuo soccorso a cui aderiscono locali che danno la possibilità di lasciare un caffè pagato per un avventore bisognoso.

www.1caffe.org Onlus di giovani torinesi che ogni giorno identificano una piccola associazione no profit italiana alla quale si può donare 1 euro, prezzo di un caffè.

www.unbreakfast.it Associazione che a Milano organizza colazioni con cadenza settimanale (a partire dalle 10 del mattino) per manager e quadri che hanno perso il lavoro e sono in cerca di nuova occupazione: per circa due ore possono confrontarsi e scambiarsi esperienze e opportunità. Si paga solo la consumazione.

Vassoio di metallo, tavolino blu, tovaglia a pag. 90 Nella Longari; giradischi, cassetta "Seven-up", vassoio azzurro e oro, macchina fotografica, portabottiglie Decochic; mug con lettera dorata e a righe Richard Ginori 1735; tovaglia e tovaglioli a righe, tovagliolo del mini cake Society by Limonta; bicchieri a bolli, piatti azzurri decorati Mario Luca Giusti; bottiglia del latte Ikea; scodella Ceramiche Nicola Fasano; piatti con bolli e righe colorati Ceramica Solimene Art

Succo di frutta Van Nahmen (ne parliamo a pag. 14)

Crespelle trasformiste

Se già siete felici assaggiando una crespella appena fatta, provatela come base per tagliatelle, timballi e dolcetti nelle ricette di queste pagine. Scoprirete sei gustosi tesori di semplicità e raffinatezza.

Ricette **FABIO BARBAGLINI** Foto **ANDREA WYNER**

Testi Maria Vittoria Dalla Cia
Styling Cora Vohwinkel
Padella grande Fissler, padella piccola, mestolo e frusta Tescoma, ciotola grande e spatole Schönhuber, piatti e forchette Villeroy & Boch, piatti dei dolci Tognana, tovaglie rigate e a quadretti Bossi, tessuti C&C Milano

Che cosa serve?

1. Latte
2. Farina 00, burro e sale
3. Uova
4. Misurino graduato (o bilancia)
5. Ciotola capiente
6. Spatola di silicone (per mescolare uova e farina)
7. Frusta (ideale per sciogliere bene i grumi e ottenere una pastella perfettamente liscia)
8. Mestolino
9. Padella antiaderente per crespelle con fondo piatto e bordi bassissimi (potete però usare anche una normale padella antiderente)
10. Spatola lunga preferibilmente in materiale antigraffio per girare le crespelle in cottura

L'arte di saltar frittatine

Basta mescolare uova, farina e latte e avere la pazienza di cuocere la pastella un mestolino alla volta… *et voilà les crêpes*, per dirla alla francese. Seguendo le istruzioni non potrete sbagliare.

Ricetta base. Le dosi bastano per 6-8 crespelle da 22 cm di diametro, da gustare al naturale o da utilizzare come base per le ricette delle pagine seguenti, anche con qualche variante, come troverete indicato per ciascun piatto.

1. Raccogliete 2 uova in una ciotola e mescolatele con 100 g di farina 00 e un pizzico di sale. In questa prima fase è meglio mescolare con una spatola corta o con un cucchiaio, visto che il composto è ancora asciutto e sodo e sarebbe più difficile lavorarlo con la frusta.
2. Poi, lavorando con la frusta, stemperate il composto con 250 g di latte fino a ottenere una pastella piuttosto liquida e senza grumi.
3. Fate fondere una bella noce di burro in una padella antiaderente (ø 22 cm), quindi versatelo nella pastella mescolando. La pastella si arricchirà di sapore e la padella resterà giustamente unta per cuocere bene le crespelle.
4. Scaldate la padella e versate al centro un ottavo di impasto, distribuendolo uniformemente su tutta la superficie.
5. Appena la pastella si sarà rassodata e i bordi si increspano sollevandosi, girate la crespella con la spatola e cuocetela ancora per mezzo minuto. Se volete cimentarvi in una facile acrobazia, staccate la crespella smuovendo la padella, poi, tenendola sollevata, spingetela e tiratela per il manico avanti e indietro con una mossa rapida e decisa per far saltare la crespella.
6. Le crespelle si possono preparare il giorno prima. Lasciatele raffreddare bene, poi impilatele mettendo un foglio di carta da forno tra una e l'altra. Sigillate con pellicola e ponetele in frigo.
Varianti. Si può sostituire in parte o del tutto la farina 00 con altre farine (riso, ceci ecc.) e aromatizzare l'impasto con erbe o spezie a piacere.

Involtini ai gamberi e ceci

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

350 g ceci lessati
250 g 12 code di gambero sgusciate
125 g yogurt
1 finocchio - sedano - carota
farina di ceci - scalogno - sale
alloro - aglio - finocchietto
limone - olio extravergine

Rosolate i ceci in casseruola con un velo di olio, una carota e un gambo di sedano a pezzi, 2 foglie di alloro, uno scalogno affettato e uno spicchio di aglio; copriteli a filo di acqua bollente e cuoceteli per 20', poi salate; scolate i ceci conservando un po' della loro acqua di cottura; eliminate le verdure e l'alloro e schiacciateli con un cucchiaio di acqua di cottura; condite con un cucchiaio di olio e un ciuffetto di finocchietto tritato. Affettate il finocchio e mettetelo a bagno con acqua e ghiaccio. Seguendo la **ricetta base** preparate 6 crespelle, sostituendo metà della farina 00 con farina di ceci. Tagliate le code di gambero in due per il lungo e saltatele velocemente in padella con un goccio di olio per 2'. Dividete in due le crespelle e su ogni metà spalmate un po' di purè di ceci, disponetevi sopra 2 mezzi gamberi e un pizzico di finocchietto; arrotolate, tagliate a metà e servite sei mezzi involtini a testa, completando con il finocchio condito con olio e sale e lo yogurt aromatizzato con qualche goccia di succo di limone.

Tagliatelle con cipolle e robiola

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **2 ore** **Vegetariana**

600 g cipolle bianche affettate
150 g robiola di capra di Roccaverano
100 g cipollotti
noce moscata - olio extravergine
alloro - brodo vegetale - sale

Stufate dolcemente le cipolle in casseruola con 2-3 cucchiai di olio, 2 foglie di alloro e una grattata di noce moscata (non devono colorirsi). Quando avranno perso metà del volume, coprite a filo con brodo bollente e cuocete a fuoco moderato per almeno 1-2 ore; poi frullate in crema. Seguendo la **ricetta base** preparate 6 crespelle, aromatizzando la pastella con noce moscata. Tagliate le crespelle in tagliatelle larghe 2 cm. Tagliate a rondelle i cipollotti, saltateli con un cucchiaio di olio, unite le crespelle, saltate velocemente tutto salando. Versate nei piatti la crema di cipolle calda, disponete sopra dei nidi di tagliatelle e servite con la robiola.

Saccottini in vellutata di piselli

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

750 g piselli sgranati
750 g brodo vegetale
250 g panna fresca
160 g patata
60 g cipollotti puliti
4 tuorli
menta fresca - erba cipollina
zafferano in polvere e in pistilli
olio extravergine di oliva - sale

Fate appassire in casseruola con 2-3 cucchiai di olio i cipollotti tritati e la patata a cubetti senza far colorire, poi bagnate con il brodo e la panna. Fate bollire per 5', aggiungete i piselli, salate, se serve, e dal bollore cuocete per 10'; infine unite poche foglie di menta e spegnete dopo 1'. Scolate con la schiumarola 200 g di piselli e patate e frullate in purè denso. Frullate il resto in vellutata con un cucchiaio di olio. Preparate, secondo la **ricetta base** da 6, 4 crespelle più spesse aromatizzando la pastella con 2 bustine di zafferano. Al centro di ognuna mettete un quarto di purè, formate un leggero incavo e deponetevi un tuorlo, chiudete a fagottino con un filo di erba cipollina; appoggiate i fagottini su una placca coperta di carta da forno e infornateli a 200 °C per 3'. Serviteli sulla vellutata calda completando con pistilli di zafferano e gocce di olio.

Timballo e ragù di capretto

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **2 ore**

400 g polpa di capretto tritata (di sella o di coscia)
250 g caciocavallo fresco a dadini
200 g fave sgranate
150 g porro
scalogno - timo limoncino
maggiorana - basilico - burro
rosmarino - vino bianco secco
olio extravergine di oliva - sale

Scottate e sbucciate le fave. Tagliate il porro in mezze rondelle; fatelo appassire in un cucchiaio di olio a fuoco molto basso, poi unite le fave, salate e cuocete per 3-4'. Seguendo la **ricetta base** preparate 6 crespelle aromatizzando la pastella con un cucchiaio di basilico, maggiorana, timo limoncino e rosmarino tritati. Foderate con le crespelle 6 stampini, riempiteli alternando 2 strati di verdure (ne dovranno avanzare 2 cucchiai) e 2 di caciocavallo. Richiudete le crespelle e infornatele a 180 °C per 30'. Tritate uno scalogno, rosolatelo con una noce di burro e un filo di olio, rosolatevi il capretto, quindi salate e sfumate con poco vino bianco. Mescolate il ragù con le verdure rimaste e rosmarino tritato e spegnete. Sfornate i timballi, sformateli e serviteli con il ragù.

Bauletti con crema alla liquirizia

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora**

500 g fragole
400 g panna fresca
80 g zucchero
5 g gelatina in fogli
4 tuorli
timo - miele di erica
liquirizia in polvere

Tagliate le fragole, conditele con un cucchiaio di miele e le foglie di un rametto di timo e lasciatele marinare per 30'. Fate caramellare lo zucchero, poi unite la panna; al bollore versatelo un po' alla volta sui tuorli battuti, sempre mescolando; scaldate questa crema a 82 °C; unite la gelatina, già ammollata e strizzata, e fatela sciogliere; lasciate raffreddare. Seguendo la **ricetta base** preparate 6 crespelle e aromatizzando la pastella con 2 cucchiaini di liquirizia in polvere. Mettete al centro di ogni crespella una cucchiaiata di crema e richiudete parzialmente rimboccando i bordi verso il basso. Servite con le fragole marinate. I bauletti si possono mangiare a temperatura ambiente oppure scaldati velocemente in forno, spolverizzati a piacere di zucchero a velo.

Mini lasagne dolci al cioccolato e lamponi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

300 g cioccolato fondente al 65%
250 g lamponi
200 g panna fresca
30 g zucchero - farina di riso

Portate a bollore la panna, fatela bollire per 1', poi versatela sul cioccolato tritato; lavorate con la frusta velocemente fino ad amalgamare e ottenere una crema soda. Frullate 120 g di lamponi con lo zucchero, poi passate al setaccio per eliminare i semini (salsa). Seguendo la **ricetta base** preparate 16 mini crespelle in un padellino da 10 cm, utilizzando per la pastella 70 g di farina di riso e 50 g di farina 00. Confezionate 4 mini lasagne di 4 crespelle ciascuna farcendo ogni strato con un bel cucchiaino di crema al cioccolato e con i lamponi rimasti. Servite i dolci completandoli con la salsa di lamponi.

Involtini ai gamberi e ceci

Tagliatelle con cipolle e robiola

Saccottini in vellutata di piselli

Un volo di buon augurio

Secondo una credenza popolare francese porterebbe fortuna far saltare le crespelle altissime, e riprenderle poi in padella tenendo in mano una moneta. Provare per credere!

Timballo e ragù di capretto

Bauletti con crema alla liquirizia

Mini lasagne dolci al cioccolato e lamponi

DALLA LOMBARDIA

Risotto con il pesce persico

Un piatto simbolo del lago di Como e, più in generale, dei laghi lombardi, nel quale si riassumono tradizione regionale e tipicità di zona. La dolcezza dei filetti di questo pesce prelibato è bilanciata dalla nota di acidità data dal vino bianco.

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

LOMBARDIA

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti**

800 g	**filetti di pesce persico**
500 g	**riso Carnaroli**
1,5 litri	**brodo vegetale**
1	**cipolla**
	burro
	salvia
	farina
	vino bianco secco

1. Sbucciate la cipolla e tritatela; soffriggetela in una casseruola con 2 noci di burro e, quando comincia a dorare, tostatevi il riso, mescolando.
2. Sfumate il riso con mezzo bicchiere di vino bianco secco, poi bagnatelo con un mestolo di brodo bollente.
3. Portatelo poi a cottura, aggiungendo il restante brodo poco per volta, in circa 18'.
4. Infarinate i filetti di pesce persico; sciogliete in una larga padella 40 g di burro con qualche foglia di salvia.
5. Friggete i filetti di pesce nel burro spumeggiante, poi scolateli insieme alle foglie di salvia e metteteli da parte. Sciogliete un'altra noce di burro nella stessa padella, con altre foglie di salvia; fatele appena appassire, cuocendo finché il burro diventa color nocciola. Versate il riso nei piatti o in un vassoio di portata, disponetevi sopra i filetti dorati e irrorate tutto con il burro nocciola. Servite subito.

Nelle acque del lago di Como, ma anche nel Ceresio (lago di Lugano) e in alcuni piccoli laghi nei dintorni, la pesca del pesce persico è sempre stata una delle risorse principali, tanto che esistono addirittura reti apposite, chiamate appunto "perseghere", utilizzate dai professionisti per pescare questi pesci.

Il risotto, d'altra parte, è un "sapere gastronomico" radicato nella tradizione di tutta la Lombardia. Declinato in mille varianti secondo le zone, così diverse tra loro, rappresenta una base sulla quale ciascuna di esse si esprime seguendo la propria tipicità. Il risotto con il pesce persico, quindi, è una sintesi di tradizione e territorio, tanto tipico del Comasco, ma in generale nel Triangolo Lariano (Como-Bellagio-Lecco) e della Brianza, da diventare quasi un piatto "bandiera".

Oggi la pesca del persico è attentamente regolamentata dalle Province e le amministrazioni cercano, oltre che di tutelare, anche di incrementare questa specie, con interventi di miglioramento ambientale volti a favorirne la riproduzione. La tecnica di pesca più in uso è la "tirlindana", con un filo a traino della barca in movimento, dal quale pendono altri fili con le esche. Le "perseghere" dei professionisti, invece, vengono sistemate in zone litorali vicino alla vegetazione acquatica.

illustrazione Lorenzo Orlandi

Foto e styling
Beatrice Prada
Padella Ballarini

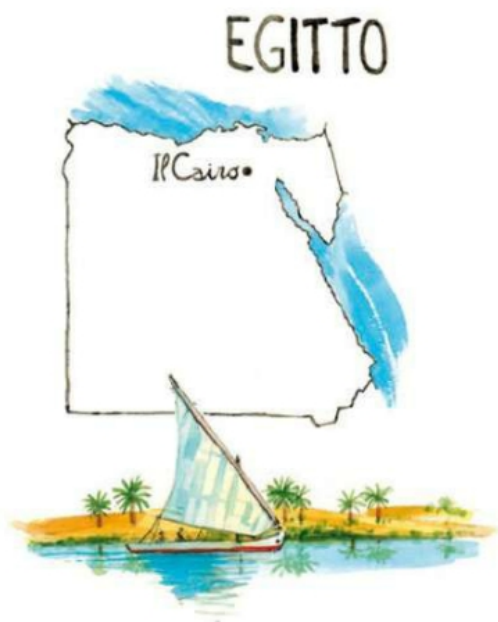
DALL'EGITTO

Basbousa, dolce carica energetica

È un pasticcino molto comune nei paesi di tradizione musulmana: facile da preparare, è adatto anche per il periodo del Ramadan, il mese di digiuno: fornisce energia "a lento rilascio", per essere in forma durante il giorno.

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

EGITTO

Il Cairo

Nei paesi musulmani, quest'anno, il grande digiuno del Ramadan comincia il 9 luglio e dura fino al 7 agosto: un mese durante il quale non si può mangiare né bere nulla per tutta la durata del giorno. Si attende che tramonti il sole per interrompere l'astinenza, mangiando un dattero o bevendo un bicchiere di acqua, secondo tradizione, per poi imbandire le tavole.

Il Ramadan è un precetto cui sono obbligati tutti i credenti adulti (maggiorenni) e in salute. In questo periodo le abitudini alimentari vengono radicalmente sovvertite, dovendo restare per circa 10 ore in completo digiuno; è molto importante, perciò, quello che si mangia negli orari consentiti (generalmente la sera e la mattina presto): bisogna bere molto, anche centrifugati di frutta e verdura, che reintegrino acqua e sali minerali, e scegliere alimenti in grado di sostenere l'organismo il più a lungo possibile, cioè cibi a digestione lenta. Tra questi, ci sono piatti a base di frumento o di semola, come questo dolce, che è tra i più comuni della tradizione araba: i carboidrati complessi, infatti, non vengono bruciati immediatamente come quelli semplici che danno energia istantanea.

Il basbousa contiene meno zucchero (che è un carboidrato semplice) di tanti altri dolci della tradizione; le mandorle, poi, sono un'ottima fonte di proteine e fibre, senza troppi grassi.

illustrazione Lorenzo Orlandi

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

350 g semola di grano duro
250 g yogurt
210 g zucchero
120 g burro più un po'
50 g farina di mandorle
50 g latte
8 g lievito in polvere per dolci
1 uovo
mandorle pelate
miele
acqua di fiori d'arancio
limone - sale

1. Mescolate la semola con la farina di mandorle, 90 g di zucchero, un pizzico di sale e il lievito.
2. Aggiungete lo yogurt e il burro fuso, quindi incorporate l'uovo e il latte. Mescolate bene finché tutti gli ingredienti non saranno ben amalgamati.
3. Imburrate una teglia, foderatela con carta da forno e versatevi il composto. Livellatelo battendo leggermente la teglia sul piano di lavoro.
4. Disegnate una griglia con la punta di un coltello, tracciando linee oblique incrociate, che creeranno tanti rombi. Mettete mandorle intere al centro dei rombi e infornate il dolce a 190 °C per 30'.
5. Preparate intanto uno sciroppo sciogliendo lo zucchero rimasto con 200 g di acqua, il succo di mezzo limone, un cucchiaio di miele (di acacia o millefiori delicato). Quando lo zucchero si sarà fuso, spegnete e aggiungete un cucchiaio di acqua di fiori d'arancio.
6. Sfornate il dolce e cospargetelo generosamente con lo sciroppo, in modo che se ne imbeva. Lasciatelo raffreddare, poi tagliatelo a rombi e servitelo.
La signora Olga dice che i dolcetti devono rimanere umidi: regolatevi con la quantità di latte da aggiungere in base a quanto assorbe la farina che utilizzate. Nello sciroppo, alcuni aggiungono l'acqua di rose invece di quella di fiori d'arancio. Se non consumate subito tutti i dolcetti, conservateli in frigorifero per 1-2 giorni.

Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Fondo De Castelli

MANGIA E... SORRIDI!

Simpatia, ottimismo, fascino... ma non solo. Un bel sorriso è anche un primo segno di salute. Per questo i denti vanno preservati con cura, iniziando proprio dalla tavola. Con una scelta di ingredienti capaci di nutrirli e rinforzarli.

TESTO GIORGIO DONEGANI   RICETTE SERGIO BARZETTI

La saggezza popolare suggerisce di masticare per 32 volte (una per ogni dente) il cibo prima di deglutirlo: così si facilita enormemente il lavoro digestivo e si stimola il senso di sazietà. Ma per esercitare al meglio una funzione tanto importante come la masticazione, i denti devono godere di ottima salute.

Se una scrupolosa igiene orale è indispensabile, altrettanto importante è curare l'alimentazione, limitando i cibi che tendono a danneggiare la dentatura e consumando quelli che la proteggono. A proposito dei danni, il più comune è la carie, della quale è responsabile la famosa "placca", costituita dai batteri che vivono sulla parete esterna dei denti. Questi batteri si nutrono dei residui di cibo che rimangono tra i denti, formando acidi che intaccano lo smalto.

Gli alimenti ricchi di zucchero sono i primi responsabili della carie. Bisogna allora ridurre il consumo di dolci ed evitare quelli più appiccicosi, che rimangono a lungo a contatto con lo smalto. Altrettanto importante è rimuovere il più in fretta possibile i residui zuccherini dopo mangiato. E se non si è così diligenti, nessun problema: anche senza spazzolino, l'igiene della bocca si può migliorare proprio con il cibo. Innanzitutto si devono consumare spesso vegetali ricchi di fibre, capaci di allontanare meccanicamente i residui tra i denti: le fibre del sedano puliscono come le setole dello spazzolino, ma sono efficaci anche il finocchio e la mela che, gustata a fine pasto, è pure un ottimo sbiancante grazie al suo contenuto di acido ossalico. Non vanno trascurati nemmeno i cibi ricchi di antiossidanti e di sostanze antisettiche, che combattono lo sviluppo dei batteri. La salvia è portentosa (oltre a mangiarla, si possono anche strofinare le foglie sui denti per una bocca più pulita e profumata); infine, per quanto possa sembrare strano, un altro alimento fortemente protettivo contro la carie è il cacao: le popolazioni del centro-sud America che bevono molta cioccolata – senza zuccherarla troppo! – sono quasi immuni dal problema.

NUTRIRE I DENTI

Come ogni tessuto dell'organismo, anche i denti devono essere nutriti. L'elemento più importante è il calcio, loro primo componente, ma occorrono in più fosforo e magnesio. Ciò significa che a tavola non devono mancare adeguate quantità di latticini, frutta a guscio e cereali integrali. Un altro minerale importante è il fluoro, attivo contro la carie; più ancora che nel dentifricio, è bene farne rifornimento per via alimentare: si trova nell'acqua (molti comuni lo aggiungono all'acqua potabile) e nei prodotti del mare. Bisogna poi evitare gli alimenti che impoveriscono i denti, come le bibite gassate dolci: non solo sono ricche di zucchero, ma gli acidi che contengono tendono a portare in soluzione il calcio, diminuendone la presenza nello smalto e indebolendo la dentatura. Infine, i denti non avrebbero vita facile se le gengive non fossero sane: diventano così indispensabili la vitamina A, che protegge le mucose (via libera a carote, albicocche e zucca), e la vitamina C, che garantisce il buon funzionamento dei capillari che trasportano il sangue al tessuto gengivale.

SERGIO BARZETTI
Promotore della cucina semplice, consulente e noto volto televisivo, da oltre 10 anni crea ricette per La Cucina Italiana.

Masticare è un gesto così automatico, che mangiando quasi non ci pensiamo. Eppure è importantissimo, anche per il piacere che può dare: per esempio, sgranocchiare qualcosa di croccante (ma non troppo)... In questi piatti volevo che la verdura e la frutta fossero ben consistenti, presenti sotto i denti, ma non dure: così ho eliminato in parte le fibre e le ho tagliate a fettine spesse o a bastoncini. E anche la pasta dei ravioli doveva dare soddisfazione con una gradevole tenacia ed elasticità. Alla fine ho anche pensato che era meglio non usare le erbe tritate: per evitare che qualche indesiderato pezzettino possa "macchiare" un bel sorriso!

Antipasto di ananas, finocchio, mela verde e merluzzo

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

- **150 g ananas pulito**
- **100 g polpa di merluzzo fresco**
- **1 finocchio non troppo grande**
- **1 mela Granny Smith**
- **alloro**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Mondate il finocchio conservando gli scarti (guaine esterne e barbine).
Portate sul fuoco una casseruola di acqua con gli scarti del finocchio e 3-4 foglie di alloro. Al bollore unite il merluzzo; alla ripresa del bollore spegnete il fuoco e lasciate il pesce immerso nell'acqua finché non si sarà intiepidito, poi scolatelo e sfaldatelo tra le dita.
Riducete a bastoncini il finocchio; tagliate a fettine sottili la mela (togliete la buccia, se la ritenete troppo fibrosa), a triangolini l'ananas.
Distribuite tutto nei piatti, aggiungete la polpa di merluzzo a pezzetti, condite questo fresco antipasto con un pizzico di sale e un filo di olio e servitelo.

Il merluzzo è una buona fonte di fluoro e poco importa se tende a infilarsi un po' tra i denti. Le fibre di mela e di finocchio sono utili per rimuoverlo, senza dimenticare che l'ananas contiene bromelina, un enzima naturale che svolge una potente azione digestiva proprio sulle proteine di carne e pesce, aiutando a eliminarle dal cavo orale e prevenendo la possibilità che vi fermentino.

illustrazione Karin Kellner/2DM

Ravioli integrali alla menta con caprino e datterini

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 30 minuti di riposo**
Vegetariana

- **400 g datterini**
- **250 g caprino fresco di capra**
- **200 g farina 00 più un po'**
- **100 g farina integrale**
- **24 g foglie di salvia**
- **3 uova**
- **foglie di menta**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Frullate 14 g di menta con 70 g di acqua, poi filtrate con il passino. Lavorate le farine con 2 uova, l'acqua alla menta e un cucchiaino di olio; incorporate 4-5 foglie di menta tritate fini. Non salate: la menta è già saporita e ricca di minerali.
Se serve, unite ancora un cucchiaio di farina. Avvolgete la pasta nella pellicola e lasciatela riposare per 30'.
Lavorate il caprino per renderlo cremoso e insaporitelo con un pizzico di sale, se serve, e di pepe.
Stendete la pasta in nastri. Spennellateli di uovo battuto. Con un tagliapasta (ø 6 cm) infarinato tracciate dei cerchi sulla pasta: saprete con precisione dove collocare il ripieno. Distribuite una noce di ripieno al centro dei cerchi; coprite con un altro nastro di pasta, premetelo attorno al ripieno con le dita e poi, con un tagliapasta (ø 3,5 cm), fate risaltare ancor meglio il ripieno. Tagliate i ravioli (ne otterrete circa 40) con il tagliapasta da 6 cm; stringete tra pollice e indice un lembo della circonferenza creando una specie di cappellino.
Raccogliete in un pentolino 200 g di olio e le foglie di salvia; appena comincia a soffriggere, togliete dal fuoco e lasciate intiepidire, schiacciando le foglie per spremerne gli aromi.
Tagliate i datterini a rondelle, conditeli con parte dell'olio alla salvia.
Tuffate i ravioli in acqua salata a leggero bollore (altrimenti la pasta si lacera) e scolateli dopo 4-5'.
Serviteli con i pomodorini e l'olio alla salvia.

In questo piatto, ricco di calcio e con una giusta prevalenza di amido, si sfrutta perfettamente l'azione antisettica della salvia, potenziata dalla menta che contiene anch'essa oli essenziali antibatterici. La farina integrale, ricca di fibre, e gli antiossidanti (licopene) dei pomodorini completano le virtù "anticarie" di questa proposta.

Cotolette di spada impanate con cetriolo e pesca

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- **500 g** **fette di pesce spada spesse 1,5 cm**
- **60 g** **pane integrale**
- **20 g** **riso soffiato tostato**
- **1** **cetriolo**
- **1** **pesca noce**
- **1** **uovo**
- **farina - basilico - olio di arachide**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Tritate il pane grossolanamente, distribuitelo su una teglia coperta con carta da forno e infornatelo a 160 °C per 5', lasciate raffreddare e quindi mescolate con il riso soffiato.
Pelate intanto il cetriolo e tagliatelo a fiammifero; tagliate allo stesso modo la pesca noce. Mescolate cetriolo e pesca.
Ricavate dalle fette di spada 8 fettine, rifilatele dando una forma regolare, infarinatele, passatele nell'uovo battuto e poi nel pane e riso soffiato, facendolo aderire. Friggetele in un ricco velo di olio di arachide ben caldo per 3-4' per parte. Scolate le cotolette su carta da cucina.
Condite cetriolo e pesca con sale, un filo di olio extravergine, pezzetti di basilico e serviteli con le cotolette appena fatte.

Dopo un antipasto di pesce, lo spada arricchisce ulteriormente l'apporto di fluoro del menu. Il pane integrale, la pesca noce e, in misura minore, il cetriolo garantiscono una buona presenza di fibre vegetali, mentre il basilico esercita un'azione digestiva e rinfrescante, oltre che antisettica, e i polifenoli dell'extravergine innalzano il potere antiossidante della ricetta.

Granita fondente con panna leggera alla menta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti più 1 ora di raffreddamento**
Vegetariana

200 g cioccolato fondente al 75%
125 g panna fresca
60 g yogurt greco
30 g cacao
menta

Versate il cioccolato tritato e il cacao setacciato in casseruola con 400 g di acqua fredda, portate sul fuoco e fate fondere tutto mescolando con la frusta, poi togliete dal fuoco prima che si levi il bollore e lasciate raffreddare; versate infine nella gelatiera e avviatela: otterrete un sorbetto. Se non avete la gelatiera, potete fare indurire il composto in freezer per 2-3 ore e quindi grattugiarlo a mo' di granita. **Montate** parzialmente la panna con 4-5 foglie di menta, incorporate lo yogurt e finite di montare ancora brevemente. **Distribuite** la granita nei bicchieri e completate con la panna alla menta.

Il cioccolato fondente, rispetto a quello al latte, contiene meno zucchero e si scioglie meglio in bocca, senza aderire troppo allo smalto dentale. Questo permette di sfruttare al meglio l'azione antiossidante e protettiva anticarie dei tannini presenti nel cacao. Ben venga poi l'abbinamento con lo yogurt, che è un'ottima fonte sia di calcio sia di fosforo, in rapporto ideale per poter essere assimilati.

Foto Sonia Fedrizzi
Styling Beatrice Prada
Piatto dell'antipasto Rina Menardi, bicchieri Bormioli Rocco

IERI E OGGI A CONFRONTO

Fragole all'imperatrice

Tratta dal numero di luglio 1941, questa ricetta fa parte di una piccola serie che il direttore volle pubblicare nonostante il periodo di crisi in cui versava l'Italia a causa della guerra. La versione 2013 riduce l'utilizzo dei grassi e dello zucchero e ricorre alla gelatina, per ottenere uno sformato.

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA

Quasi 85 anni e non sentirli. Quello che invece si può "sentire", aprendo l'archivio storico de *La Cucina Italiana*, è il gusto del '900 e la sua evoluzione, narrato in forma di ricetta a tutte le massaie che hanno comprato, consultato e conservato gelosamente il nostro giornale. Da questo numero, con stupore da educande, vogliamo riscoprire con voi la nostra storia, cucinando e assaggiando le ricette più evocative. Iniziamo con le dolcissime "Fragole all'imperatrice" del luglio 1941, rielaborazione del famoso "Savarin di riso all'imperatrice" dedicato all'imperatrice Eugenia (1826-1920), moglie di Napoleone III e ultima sovrana di Francia. Il direttore della rivista allora era Athos Gastone Banti (fondatore de *Il Tirreno*) e tra consigli di economia autarchica e ricette di guerra troviamo il servizio dedicato ai frutti rossi, con il nostro dolce. Leggendo l'articolo scopriamo che le fragole costavano allora 20 lire al kg, ma per pochi centesimi si potevano acquistare le piante e godere a piacimento dei loro frutti. La guerra era nel pieno della sua ferocia e il razionamento dei viveri, iniziato nel 1940, prevedeva, tra le altre cose, 500 g di zucchero al mese pro capite. Spopolavano gli "orti di guerra" e si coltivavano ortaggi in ogni aiuola disponibile. Guerra e miseria nera. Ecco, allora, che una ricetta come questa poteva aiutare le lettrici (quelle poche che se lo potevano permettere) a sognare una vita più felice, da principesse. Anche se l'intento dichiarato nell'articolo era consapevole delle difficoltà dei tempi: "...le lettrici sanno già che si tratta di ricette da utilizzare... per festeggiar la vittoria definitiva, appena le nostre armi gloriose avranno costretto il nemico alla resa".

[s.c. - www.massaiemoderne.it]

La ricetta originale del 1941

Prendere 500 grammi di fragole, e dividerle come purtroppo avviene anche per le persone in ...belle e brutte. Le più belle metterle da parte, inzuccherarle, versarci del liquore, e conservarle al fresco. Serviranno dopo un poco. Col resto delle fragole fare una purea, passandole allo staccio. Aggiungervi zucchero (80 grammi di zucchero se le fragole meno belle erano, supponiamo, 300 grammi) e conservarle in ghiacciaia.
Intanto lavare 100 grammi di riso, farlo saltare in casseruola con poco burro e niente acqua. Versarvi dopo qualche minuto un terzo di litro di latte caldo nel quale abbia... navigato un baccello di vaniglia. Quando il latte ha preso il bollore aggiungervi 80 grammi di zucchero e lasciare cuocere il riso, a piccolo fuoco, a casseruola scoperta (20 minuti di cottura). Ritirare il riso dal fuoco e lasciar raffreddare un poco, poi incorporarvi tre rossi d'uovo. Quando la mescolanza è fredda, incorporarvi un terzo di litro di panna montata e una cucchiaiata da minestra dello stesso liquore che avete adoperato per farvi macerare le fragole più belle. Mescolare con cura. Versare il tutto in una forma da sformata e lasciarlo in ghiacciaia per due ore. Poi versarlo su un grande vassoio, e guarnirlo con le fragole più belle, messe da parte sul principio.

Sopra
La copertina di luglio 1941.
A sinistra
La preparazione di oggi.

La ricetta rivisitata oggi

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 3 ore di raffreddamento**

500 g fragole
330 g latte
200 g zucchero semolato
150 g panna fresca
100 g riso Originario
10 g gelatina in fogli
2 tuorli
1/2 baccello di vaniglia
liquore - sale

Lavate le fragole; scegliete le più belle, per 200 g, tagliatele a fette e conditele con 2 cucchiai di liquore e 40 g di zucchero. Mondate le rimanenti e frullatele con 100 g di zucchero, ottenendo una salsa. Conservate fragole e salsa in frigorifero fino all'utilizzo.
Lessate il riso in acqua bollente con un pizzico di sale per 5'; scolatelo e mettetelo in una casseruola con il latte e il baccello di vaniglia aperto a metà per il lungo. Portate a bollore e versatevi lo zucchero rimasto; mescolate e cuocete per 20-25' a fuoco basso, finché non sarà ben asciutto. Mescolate frequentemente durante la cottura per evitare che si attacchi sul fondo.
Togliete il riso dal fuoco, eliminate la vaniglia, aspettate per 2', poi unite i tuorli e mescolate subito. Fate raffreddare completamente a temperatura ambiente.
Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda e montate la panna. Quando il riso è freddo, unite prima la gelatina, scolata, strizzata e sciolta in un pentolino, poi la panna montata.
Versate il composto in uno stampo da budino, foderato con un foglio di pellicola e lasciate in frigorifero per almeno 3 ore.
Sformate il dolce e servitelo insieme alla salsa di fragole, decorando con le fragole al liquore.

CHE COSA È CAMBIATO

La modifica più evidente è l'aggiunta di gelatina: leggendo la ricetta originale che prevedeva l'utilizzo di una "forma da sformata", abbiamo pensato che si volesse ottenere uno sformato. Senza aggiunta di gelatina, tuttavia, non si ottiene il risultato. Abbiamo anche eliminato il burro, sostituendo la tostatura del riso con una prelessatura, che lo rende più morbido e più leggero. La panna è stata dimezzata e lo zucchero leggermente ridotto, per rendere il sapore e la consistenza più vicini ai gusti di oggi, meno abituati a troppa dolcezza e a troppo grasso. Se preferite evitare la gelatina, potete servire il riso in coppe o bicchieri.

Preparazione Joëlle Nèderlants
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Piatti GIOVElab

LA RICETTA DELLO CHEF

ENRICO PANERO

Semplicità e minima trasformazione sono le linee guida che regolano la cucina del giovane chef de Il Marin: che ha il coraggio di innovare, senza stravolgerlo, il più grande classico regionale, trasformandolo in una "esplosione di Liguria".

IL MARIN

"Ristoro del Porto Antico" è il "sottotitolo" di questo ristorante che ha un'affascinante vetrata panoramica, firmata Renzo Piano, affacciata sul porto di Genova. Nella sala, un banco pescheria con il pescato del giorno è a disposizione dei clienti: il pesce è lavorato e cotto al momento.

C/O Eataly, Edificio Millo Porto Antico,
Calata Cattaneo 15, Genova
tel. 0108698722, www.genova.eataly.it

"È difficile essere semplici": una frase che è una sorta di linea programmatica per il giovane chef de Il Marin che, con passione, sicurezza e anche molta allegria, dirige l'imponente "macchina-cucine" della sede genovese di Eataly (oltre al Marin, ci sono i ristorantini tematici all'interno del mercato). "È facile stupire con piatti astrusi, che il cliente non riesce a decifrare, e quindi neanche a giudicare. Più difficile è convincere con la semplicità. Che, attenzione, non è sinonimo di banalità". Ne è un esempio il piatto che ha cucinato per noi, una rivisitazione della pasta al pesto: la semplicità e la tradizione dei sapori, racchiusi in una proposta che ha dietro pensiero, ricerca e sperimentazione.

"Meno cucina più mercato" è l'altra legge che guida le mani di Enrico ai fornelli: la grande qualità della materia prima non deve essere "coperta" o trasfigurata da eccessive trasformazioni. La tecnica è indispensabile, ma... al minimo: lo chef deve essere solo una sorta di tramite tra il mercato e il cliente.

"In fondo, anche in un piatto di spaghetti semplicissimo c'è la mano di chi l'ha preparato. Non serve esagerare".

Tortelli al pesto ligure, patate quarantine e fagiolini

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Vegetariana**

- **300 g patate quarantine**
- **200 g farina**
- **100 g mascarpone**
- **100 g latte fresco**
- **100 g burro più un po'**
- **50 g pecorino grattugiato**
- **50 g grana grattugiato**
- **50 g fagiolini**
- **25 g pinoli più un po'**
- **6 tuorli**
- **2 mazzi di basilico**
- **grana in scaglie**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Impastate la farina con i tuorli, 7 g di sale, 7 g di olio e 20 g di acqua: lavorate fino a ottenere un panetto omogeneo e lasciatelo riposare coperto.
Cuocete le patate con la buccia in acqua salata. Sciogliete il burro con il latte in una casseruola. Quando le patate sono cotte, schiacciatele poi unitele al latte con il burro, mescolate, spegnete e aggiustate di sale (crema di patate).
Sbollentate i fagiolini per 4' in acqua salata poi scolateli e fateli raffreddare. Apriteli sezionandoli per il lungo e saltateli velocemente in padella con una piccola noce di burro e un pizzico di sale.
Sciacquate e asciugate bene il basilico, poi frullate le foglie nel mixer, con i pinoli e un pizzico di sale. Unite 3 cucchiai di olio a filo, poi il grana e il pecorino grattugiati.
Mescolate il pesto con il mascarpone, ottenendo una crema (ripieno). Conservatela in frigorifero in modo che rimanga ben soda.
Tirate la pasta in sfoglie molto sottili e ritagliatevi con un tagliapasta dischi di 7 cm di diametro. Disponete al centro dei dischi una piccola noce di ripieno e richiudeteli a tortello.
Cuocete i tortelli tuffandoli in acqua bollente salata per 2', poi scolateli e conditeli delicatamente nella padella insieme ai fagiolini. Serviteli con i fagiolini su un letto di crema di patate, completando con foglie di basilico, scaglie di grana e qualche pinolo tostato.

Lo chef dice che, in cottura, il mascarpone si scioglie, in modo che mangiando il tortello "esploda" in bocca il gusto del ripieno. La patata quarantina, tipica dell'Appennino genovese, ha pasta bianca e compatta.

Testo Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada

IL SAPORE DELLA SEMPLICITÀ

Molti aggiungono il limone alla tartare, ma io preferisco non coprire troppo il gusto della carne: lascio solo la scorza, che è più discreta, e affido la "cottura" al sale. Questa ricetta è molto apprezzata anche per la consistenza croccante delle mandorle e il gusto irresistibile della cipolla.

Vuoi partecipare con le tue ricette? Scrivi a cucina@lacucinaitaliana.it oppure telefona al numero 0270642418

Tartare di vitello con cipollotto fritto

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

600 g polpa di vitello magra tritata
500 g cipollotti
70 g mandorle a lamelle
limone
curry hot
amido di mais
olio di arachide
olio extravergine di oliva - sale

Salate la carne, conditela con 4-5 cucchiai di olio extravergine e amalgamate bene, aggiungendo la scorza grattugiata di un limone e 3-4 cucchiaini di curry hot. Lasciatela riposare mentre preparate tutto il resto.
Mondate i cipollotti e tagliateli a fettine sottili. Passateli in 2 cucchiai di amido di mais, in modo che si distribuisca bene.
Friggeteli in due o tre volte, in olio di arachide ben caldo, per pochi secondi, finché non si dorano diventando croccanti. Scolateli e appoggiateli su carta da cucina. Salateli.
Tostate le mandorle in padella.
Dividete la carne in quattro parti. Aiutandovi con uno stampo della forma che preferite, disponete sui piatti uno strato di mandorle, poi una parte di carne. Completate con altre mandorle in superficie e con i cipollotti fritti.

Emanuela dice che per "infarinare" i cipollotti ha usato l'amido di mais (rigorosamente gluten free) per rendere questa ricetta adatta a chi è intollerante al glutine.

EMANUELA CAORSI

"Alla sera prima di addormentarmi... penso a ricette e abbinamenti!". Cucinare, per Emanuela, è un atto naturale e una passione totalizzante, che l'ha portata ad aprire il suo blog (arricciaspiccia-emanuela.blogspot.com).

foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

Un aiutante tuttofare in cucina.

Al momento giusto.

Quando cucini devi essere pronta ad affrontare mille piccole difficoltà, ma per fortuna c'è chi ti viene in aiuto con una soluzione per tutte quante. Bicarbonato Solvay® conosce ogni trucco per semplificarti la vita in cucina, e non solo per il lavaggio di frutta e verdura. Fatti stupire da Bicarbonato Solvay® e dai suoi mille usi: economico, ed efficace, è davvero il tuo assistente tuttofare.

Ore 8

Bel risparmio portarsi in ufficio il pranzo da casa! Però il solito tupperware ha ancora il "profumo" del tonno di ieri. La plastica trattiene a lungo gli odori, quindi prima di riempirlo immergilo semplicemente in una soluzione di acqua calda e Bicarbonato Solvay® e dopo 10 minuti risciacqua. Ogni residuo sgradevole sparirà magicamente.

Ore 12.30

Insalata a pranzo? Ideale per una pausa leggera e salutare, a patto che sia perfettamente pulita. Riempi un recipiente con acqua e Bicarbonato Solvay® (25g per litro), e lascia a bagno per almeno una decina di minuti. Poi sciacqua bene sotto l'acqua corrente. Puoi fare lo stesso con tutta la frutta e la verdura, per un vero concentrato di vitamine!

Ore 15

Sei persone a cena e poco tempo a disposizione? L'idea giusta è una gustosa e veloce omelette al formaggio, ma la carta vincente te la serve Bicarbonato Solvay®. Aggiungi la punta di un cucchiaino ogni 3 uova e grazie alle sue proprietà lievitanti porterai in tavola la frittata più soffice che i tuoi ospiti abbiano mai mangiato.

Ore 21

È un po' di tempo che non usi la moka grande e il caffè ha perso "smalto". Colpa del calcare, prova a riempirla di acqua con sciolto un cucchiaino di Bicarbonato Solvay® e mettine un altro nel filtro. Poi fai salire l'acqua, risciacqua e fai un primo caffè da buttare: infine quello da servire agli ospiti ritroverà tutto il suo gusto.

La cena è stata un successo, ma altrettanto non si può dire del lavaggio in lavastoviglie dei bicchieri. Non darla vinta ad aloni e macchie di calcare: riempi i bicchieri di acqua tiepida con sciolto un cucchiaio di Bicarbonato Solvay®, poi passali con una spugnetta morbida e risciacqua bene. Brillantezza ritrovata!

VINCI SUBITO CON BICARBONATO

in palio **50 Smartphone**

Scopri se hai vinto all'interno della confezione

Regolamento completo su www.bicarbonato.it

Scopri tutti gli altri usi di Bicarbonato Solvay® sul nostro sito.

Seguici su Facebook

LE COTTURE DEL PESCE

IL LATO GENTILE DEL CALORE

Acqua e vapore. Per esaltare nel modo più delicato e genuino tutte le peculiarità di pesci, molluschi e crostacei. Seguendo regole semplici e con un po' di pratica, preserverete la tenerezza delle carni e anche il sapore più fine.

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Walter Pedrazzi
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

Tempi brevi Qualunque sia la tecnica di cottura che sceglierete, ricordatevi che sarà breve e che la temperatura non dovrà essere troppo elevata. Se si prolunga troppo o se il calore è eccessivo, la polpa diventerà stopposa e si sfalderà.
Quando è pronto? Nel pesce intero l'occhio dovrà essere diventato una pallina bianca, la carne dovrà essere opaca e dovrà staccarsi facilmente dalla lisca. Generalizzando si può calcolare 15-20' di cottura per ogni chilo di pesce, ricordandosi che i pesci a sezione piatta (sogliola, rombo...) cuoceranno in qualche minuto meno di quelli a sezione tonda (orata, pagello, branzino...).
Preparare per la cottura Per conservare meglio la forma di un pesce intero da lessare, dopo averlo eviscerato, potete legarlo direttamente con lo spago oppure avvolgerlo prima in un foglio di carta da forno bagnato e strizzato. In alternativa, evisceratelo attraverso le branchie senza praticare il classico taglio sul ventre.
Per sughetti saporiti Il liquido di cottura delle cozze filtrato perfettamente è un'ottima base per il sugo: si può ridurre e arricchire di salsa di pomodoro. Attenzione: non salatelo affatto e non riducetelo troppo per non aumentarne la naturale salinità.

Cuocere al vapore

Gamberi Sgusciate i gamberi conservando le teste e la codina finale, detta ventaglio caudale. In questo modo si dà un senso di integrità ai crostacei e saranno più belli da servire perché le code non si deformeranno in cottura. Accomodateli nella vaporiera e cuoceteli per 10'. La porzione singola è di 250 g di gamberi ancora da sgusciare.

Seppie, calamari e totani Mondateli separando le sacche dai ciuffi. Incidete le sacche con dei tagli delicati così da formare una griglia. Poiché cuocendo al vapore i profumi passano solo per contatto, profumate le sacche avvolgendole intorno agli aromi che preferite (basilico, timo, erba cipollina...). Cuocete i corpi per 12' e i ciuffi per 15-18'. Per lo stesso motivo potete cuocere nella vaporiera contemporaneamente anche pomodorini, fettine di zucchina o altro: i sapori non si mischieranno.

Stufare

Seppie e moscardini Questo tipo di cottura sfrutta l'umidità che rilasciano i molluschi e i pomodori. Calcolate da 250 g a 350 g di molluschi da pulire a porzione. Raccogliete i molluschi a tocchi in casseruola con olio, pomodorini a metà e un ciuffo di prezzemolo; bagnate con vino bianco, portate a ebollizione, riducete la fiamma al minimo, coprite e cuocete per 40-45'. Salate, pepate e profumate con basilico e prezzemolo freschi a fine cottura. Servite con il ricco sughetto che si sarà formato.

Cozze Pulite molto bene le cozze e raccoglietele in una casseruola velata di olio caldo, bagnate di vino bianco, profumate con aglio e aromi a piacere, coprite e cuocete per 3-4'. Filtrate il fondo con un colino foderato di cotone idrofilo. I mitili devono essere freschissimi perché la cottura così breve non elimina il rischio di intossicazione alimentare.

illustrazione Karin Kellner/2DM

Baccalà Disponete a freddo in casseruola 5 spicchi di aglio sbucciati, qualche peperoncino intero e i tranci di baccalà dissalato con la pelle appoggiata sul fondo.

Bagnate con 60-70 g di olio extravergine di oliva.

Portate sul fuoco e quando inizia a soffriggere unite mezzo bicchiere di acqua o di latte,

coprite e cuocete per 10' muovendo la casseruola, senza toccare però i tocchi di pesce.

Scoprite e irrorate i tocchi con il fondo di cottura, coprite di nuovo e completate la cottura in altri 10-15'. Servite il baccalà con il sugo che si sarà formato.

Cuocere confit

Pesce spada Questa cottura è paradossalmente leggera, perché, nonostante il pesce sia immerso nell'olio, la polpa non assorbe il grasso: i pori vengono sigillati e quindi non avviene scambio di succhi. Immergete completamente nell'olio a 120 °C i tranci (noi abbiamo usato il pesce spada, ma è una cottura adatta anche alla rana pescatrice, al tonno, al merluzzo). Il calore dell'olio si ridurrà: verificate che si mantenga sempre intorno a 85 °C (non deve mai friggere): a questa temperatura cuocete i tranci per 25-30' o anche più, visto che il grado di cottura non si altera. Sgocciolateli e accomodateli su un foglio di carta da cucina.

Potete servirli con una piccola dadolata di pomodoro crudo condita e un generoso ciuffo di prezzemolo tritato. Salate se serve.

Lessare

Per ridurre drasticamente il tempo di cottura potete usare la pentola a pressione: un polpo di 700 g cuoce in 6-7' dal fischio.

Polpo e moscardino Raccogliete il mollusco in una casseruola di acqua fredda con profumi a piacere. Cuocete dal bollore per 20-25'. Lasciate raffreddare nell'acqua di cottura.

In questo modo il polpo finisce di cuocere delicatamente risultando alla fine della giusta consistenza. Sgocciolate il polpo dall'acqua, eliminate il becco corneo: facendo una certa pressione con le dita tutto intorno, dovrebbe venire via senza difficoltà. Eliminate la pelle, si staccherà facilmente con parte delle ventose. Tagliate il sacco in tocchetti e i tentacoli in rocchetti.

Condite tutto con olio, prezzemolo tritato, sale, pepe e succo di limone.

Orata Questo tipo di lessatura è ancora più delicato perché non prevede di immergere completamente il pesce ma solo di "affogarlo". Imburrate una pirofila capace dai bordi non troppo bassi. Per una presentazione diversa dal solito potete dividere ciascun filetto in tre striscioline e intrecciarle. Fermate i due capi con uno stecchino. Accomodate i filetti nella pirofila, bagnate con un bicchiere di vino bianco e coprite a filo di brodo di pesce. Il brodo può essere sostituito da acqua, latte oppure da acqua e latte in parti uguali. Profumate con timo in ciuffi e infornate a 130-150 °C per 10'. La temperatura dell'acqua non deve superare i 95 °C. Con il fondo ridotto e addensato con farina o panna e arricchito con erbe, spezie o una dadolatina di verdure si ottiene un sughetto con cui accompagnare i filetti.

Branzino nella pesciera
Sul fondo della pesciera raccogliete sedano, carota e cipolla in dadolata, poi unite 2 foglie di alloro e qualche grano di pepe. Riempite la pesciera per 3/4 di acqua. Potete effettuare delle varianti: 3/4 di acqua e 1/4 di aceto (ideale per i pesci di fondale di fiume o di lago), 2/3 di acqua e 1/3 di vino bianco, 1/2 di acqua e 1/2 di latte (adatto a pesci particolarmente delicati come rombo, sogliola o rana pescatrice). Immergete il pesce (noi abbiamo usato una trota salmonata da 750 g) e cuocetelo da quando inizia a sobbollire per 10-12'; spegnete e lasciatelo immerso nel liquido per 1-2', quindi sgocciolatelo e accomodatelo su un tagliere. Se i pesci sono piccoli, e quindi i tempi di cottura saranno più brevi, fate prima bollire il brodo per 30', così potrà insaporirsi. È sufficiente che il brodo sia fremente e che raggiunga i 95 °C.

Se volete servire il pesce intero e far vedere il colore della polpa, accomodatelo su un vassoio, praticate una leggera incisione con la punta del coltello lungo la schiena fino quasi alla coda, fate un'altra incisione un poco al di sotto della lisca centrale per tutta la lunghezza del corpo del pesce e unite i due tagli così da formare un trapezio. Sollevate la pelle eliminandola. Se invece preferite ricavare i filetti da servire direttamente, dopo aver tolto la pelle, aiutandovi con forchetta e cucchiaio, staccate il primo filetto ed eliminate la lisca centrale insieme alla coda, tranciandola all'altezza della testa. Ricavate il filetto sottostante e poi eliminate la pelle.

Testi Angela Odone
Vaporiera Kenwood, pentola a pressione Lagostina, termometro a sonda TFA

Peperoni
tre preparazioni di base

Con il loro profumo intenso sono i principali protagonisti della tavola estiva: colorati e versatili, facili da cucinare e ricchi di gusto, si possono preparare e trasformare in molti modi. Queste ricette ne esaltano il sapore.

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Per l'appetitosa preparazione in agrodolce, servono peperoni ben carnosi e di vari colori. Dopo avere tolto torsolo e semi interni, lavateli e asciugateli. Tagliateli in quadrati irregolari e poneteli in una ciotola con una bella manciata di sale grosso. Coprite con un piatto e lasciate marinare per circa 6 ore.

Il sale estrae parte dell'acqua e i tessuti si inteneriscono, come se avessero subito una sbollentata: dopo 6 ore strizzate bene i peperoni. Preparate il liquido per scottare i peperoni: 40% acqua, 40% aceto di vino bianco, 20% vino bianco secco. Unite 15 g di zucchero e 5 g di sale per ogni 500 g di liquido.

Completate con erbe e aromi, bollite per 1', unite i peperoni e cuoceteli per 2' dal bollore. Serviteli freddi come antipasto. Oppure, ancora bollenti, sgocciolateli, disponeteli in un vaso sterilizzato, coprite con olio extravergine di oliva (eventualmente emulsionato con il liquido di cottura). Chiudete il vaso e sterilizzate.

Ecco il tipico aroma dell'estate, il peperone arrostito. Questa cottura serve per eliminare facilmente la pelle e può essere fatta alla brace, sulla piastra oppure al forno. In tutti casi la temperatura deve essere molto elevata per "bruciare" la pelle senza cuocere troppo la polpa del peperone.

La cottura al forno offre il vantaggio di non dover girare i peperoni durante la cottura. Il forno deve essere a 250 °C con la funzione ventilata, e la teglia va posta nella parte centrale del forno.

In tutti i casi, una volta arrostiti, vanno chiusi in un sacchetto e lasciati raffreddare, per facilitare il distacco della pelle dalla polpa. Pelateli, puliteli dai semi e divideteli in piccole falde.

Condite con olio, basilico e a piacere aglio, prezzemolo e filettini di acciuga oppure capperi dissalati e tritati.

Per preparare una salsa semplice e squisita, frullate la polpa dei peperoni arrostiti con poco brodo vegetale e aromi a piacere. Da utilizzare come accompagnamento per carni arrostite o grigliate, per condire insalate o paste oppure come base per preparazioni più elaborate come mousse, bavaresi e aspic.

CORNELL
FORMIGAR
CHARDONNAY
SCHRECKBICHL
COLTERENZIO
SOLO I MIGLIORI
FARANNO PARTE
DEL NOSTRO VINO
„Formigar" era il nome originario del Castel Firmiano. Dai pendii sottostanti il borgo fortificato si estende il più grande comprensorio vitivinicolo del **Südtirol/Alto Adige.** Situate su un altopiano marnoso calcareo, le vigne dello Chardonnay Formigar beneficiano di una posizione straordinaria in grado di regalare un vino strutturato ed elegante. www.colterenzio.it
SCHRECKBICHL
COLTERENZIO

i piaceri luglio 2013

Un desiderio da esaudire

Sentirsi chiedere che fai stasera? Ed essere invitati a cena con un gruppo di amici. Per divertirsi a tirar tardi. Nella piacevolezza di un posto che sa un po' di avventura. Giardino del ristorante Can Domingo, Ibiza.

Quel dolce vino nato fra l'acqua salata

A Salina, dove il blu cobalto del mare incontra il verde della macchia mediterranea e il bianco delle case in calce, tutti conoscono i capperi, ma pochi hanno assaggiato il Malvasia Passito delle Lipari. Simbolo di viticoltura estrema, è una piacevole sorpresa che vale il viaggio.

TESTO MIRTA OREGNA

Capperi e Malvasia sono il binomio vincente della perla delle Eolie, quella bianca Salina immersa nel blu del Mare Mediterraneo, buen retiro lontano da ogni tipo di clamori. Ma se il cappero di Salina, prezioso raccolto estivo, è Presidio Slow Food siciliano conosciuto in tutto il mondo, il suo Malvasia resta ancora oggi una Cenerentola dei passiti: prodotto con dedizione e fatica, è un vino sconosciuto ai più, ma che incanta il palato. Il Malvasia Day del 20 luglio, organizzato sull'isola ogni anno e giunto alla terza edizione, diventa l'occasione perfetta per assaggiare diverse etichette di questo eroico nettare, e poi tuffarsi alla scoperta di una natura fatta di onde e vulcani, dinamici trekking e ozi in terrazza.

Degustando Il Malvasia delle Lipari Passito, vino antichissimo e molto diffuso nell'800, è poi scomparso a causa della fillossera. Riaffermatosi grazie all'innovativo recupero fatto da Carlo Hauner e diventato Doc nel 1973, è prodotto oggi in quantità esigue, seguendo un disciplinare che vuole 95% di uve malvasia di Lipari e 5% di uve corinto nero, vendemmiate nei primi 20 giorni di settembre e poi fatte appassire sui *cannizzi* (graticci di canne) o ricoverate *in pinnate* (al chiuso). Giallo dorato carico, intenso e aromatico, è dolce senza essere stucchevole, armonico tanto da sposarsi con la tradizionale pasticceria secca o il cannolo e, sorprendentemente, con lo straniero foie gras e con formaggi erborinati come roquefort o gorgonzola.

In questa pagina
L'incanto dell'alba al Capofaro Resort di Salina.
Nella pagina a fianco
Il Malvasia Passito di Hauner, storico produttore dell'isola; grappoli di malvasia biologico dell'azienda Fenech, stesi ad appassire sui tradizionali *cannizzi*.

ESPERIENZE CULINARIE

Pranzo con gli amici: Da Alfredo
I tavolini del bar, quasi in riva al mare in località Lingua, sono un'istituzione dal 1968. Si viene per il *pane cunzato* (pane condito), una pagnotta che nella versione Alfredo è arricchita con ricotta, pomodorini, zucchine grigliate, gamberetti e olio alla menta (a 8 euro). Si consiglia di tenere lo spazio per una granita di frutta di stagione (2,50 euro). Santa Marina, Salina (Me), piazza Marina Garibaldi 5, tel. 0909843075.
Merenda in famiglia: Irish Café
In piazzetta, sotto le fronde di un albero, rinfrescanti granite siciliane artigianali al limone, caffè, pistacchio e gelso oltre a gelati di produzione propria (creme e frutta fresca) da gustare come da tradizione nella brioche (da 2,50 euro). Malfa, Salina (Me), via Umberto I, tel. 0909844419.
Cena in due: La Vigna e il Mare
Aperto anche agli esterni, il ristorante del Capofaro Resort vanta una suggestiva posizione a bordo piscina. La cucina, affidata allo stellato Massimo Riccioli, esprime al meglio il lusso della semplicità isolana. I plus: l'orto interno da cui attinge lo chef e la cantina firmata Tasca. In carta: *crudo di pesce delle Eolie con finocchietto e capperi; polpo grigliato al salmoriglio, fritturina con mandorle e melone*.
Salina (Me), Tenuta Capofaro, via Faro 3, tel. 0909844330.

GOLOSITÀ A CHILOMETRO ZERO

Capperi (boccioli della pianta) e cucunci (frutti) sono souvenir d'obbligo per chi visita Salina: si acquistano direttamente dal produttore.
Azienda Agricola Virgona
Un ettaro e mezzo a capperi e cucunci venduti sotto sale o come pesto con mandorle. Ma anche altre tentazioni come un Malvasia in versione spumante da abbinare ai crostacei e la Crema di Malvasia, perfetta su carni e formaggi.
Malfa, Salina (Me), via Bandiera 2, tel. 0909844570, www.malvasiadellelipari.it
Salvatore d'Amico
Capperi biologici al sale. Olio prodotto nell'unico frantoio dell'isola da olive biancolilla, nocellara e oliarola messinesi. Malvasia Passito e grappa di Malvasia delle Lipari.
Leni, Salina (Me), via Libertà 27, tel. 0909809123.

VIVERE L'ESTATE

Per instancabili
Sul Monte Fossa delle Felci (m 962) trekking (non impegnativo) tra vigneti e specie botaniche locali lungo il pendio di un vulcano spento.
Per edonisti
Aperitivo al tramonto sulla terrazza dell'Hotel Signum, la cui cantina di oltre 500 etichette è guidata dal giovane appassionato sommelier Vincenzo Minieri. Vista su Stromboli impagabile.
Per frivoli
Amanei: oggetti d'arte, mobili e complementi d'arredo fatti con materiali di riciclo.
S. Maria di Salina (Me), via Risorgimento 71, tel. 0909843547, www.amanei.com
Sale e Arancio: borse, gioielli, tessuti e oggetti di viaggio.
S. Maria di Salina (Me), via Risorgimento 154, tel. 0909843433, www.salearancio.com

MALVASIA DAY

Il 20 luglio, sulla terrazza del Capofaro Resort, si terrà la terza edizione di questo piccolo, giovane ma prezioso appuntamento dedicato al vino simbolo di Salina, fortemente voluto dalla famiglia Tasca d'Almerita per fare rete nel mosaico di realtà che altrimenti resterebbero sconosciute. Un momento di confronto tra i piccoli e meno piccoli produttori di questa Doc che svela tutte le potenzialità di un vino emozionale. Novità di quest'anno l'apertura della manifestazione, prima dedicata solo al Malvasia Passito delle Lipari, anche alla tipologia Malvasia Secco, sempre degli artigiani-agricoltori delle cantine dell'arcipelago.

ANDAR PER VIGNE

Azienda Agricola Gaetano Marchetta
Tra i vitigni, uno è del 1955, il più vecchio dell'isola. Il loro Malvasia Passito è molto intenso, floreale e fruttato, delicatamente dolce.
Malfa, Salina (Me), via Umberto I 9, tel. 0909844048, www.vinidisalina.it
Fenech Azienda Agricola
Storica famiglia di origini maltesi, produce in 15 ettari sparsi per l'isola un Malvasia Passito biologico che ben si abbina a sapori intensi come foie gras, caciocavallo ragusano e cioccolato di Modica.
Malfa, Salina (Me), via Mirabito 41, tel. 0909844041, www.fenech.it
Caravaglio
Fanno il Malvasia come una volta, nella parte nord-ovest dell'isola, dove l'uva prende più sole, regalando un nettare dal sentore di agrumi canditi, albicocca secca, miele di zagara e vaniglia.
Malfa, Salina (Me), via Nazionale 33, tel. 0909844368.
Cantine Colosi
Non hanno una cantina sull'isola, ma 4 ettari di vigneto in località Capofaro, visitabili. Da qui nasce un Malvasia non eccessivamente dolce, perfetto con mascarpone, gorgonzola e cannoli.
Tel. 0909385549, http://cantinecolosi.it

COME ARRIVARE

Traghetto
Partenze da Messina, Milazzo, Palermo Capo d'Orlando, Napoli e Reggio Calabria.
Aereo
Aeroporto di Catania (150 km da Milazzo) e di Palermo (220 km da Milazzo). Poi, da Milazzo, traghetto con imbarco autovetture.

DOVE DORMIRE

Capofaro Resort €€€
Resort in vigna a 5 stelle della famiglia Tasca d'Almerita. Venti suite in pietra eoliana con doppia vista, sui filari di Malvasia e sui profili di Stromboli e Panarea.
http://capofaro.it
Hotel Signum €€
Charming boutique hotel al centro dell'isola, nato ristrutturando un borgo contadino. In occasione del 25° anniversario sono appena state rinnovate le sue stanze. Da non perdere la spa, con trattamenti a base di Malvasia e capperi.
www.hotelsignum.it
Tipica casa eoliana €
Abitare direttamente da un privato è facile utilizzando realtà specializzate negli affitti online come Airbnb, Homelidays e Homeaway.
www.airbnb.com
www.homelidays.it
www.homeaway.it

L'oro delle Regine con gli zoccoli

Regine sono le mucche campionesse di latte con cui si fa la fontina. Ripercorrendo la storia di questo formaggio, anticamente usato anche come moneta, si scoprono bontà e meraviglie paesaggistiche della Valle d'Aosta.

TESTO AURO BERNARDI   FOTO STEFANO AMANTINI

Andiamo sulle tracce di una storia antica, quella della fontina, il formaggio-simbolo valdostano. Una storia cominciata nel Medioevo e perfezionata nei secoli successivi fino all'odierna Dop, tutelata da un apposito consorzio. La ripercorriamo a cominciare dagli affreschi quattrocenteschi del castello di Issogne, in cui compaiono delle forme identiche alle attuali, proseguiamo nella comba (vallone) di Vertosan e poi a Vetan, Saint-Pierre, e Ollomont, dove una vecchia miniera custodisce un vero tesoro caseario. Per concludere con un goloso shopping nel centro storico del capoluogo.

Sopra
Una graziosa insegna di benvenuto del negozio di specialità ErbaVoglio di Aosta e gli attrezzi del mestiere di Laurent Marcoz e della figlia Denise, titolari del bar trattoria Lo Grand Baöu di Vertosan.
A sinistra
Formaggi, salumi e altre specialità disposti su rustici taglieri in legno nella trattoria Lo Grand Baöu.

Un'istantanea dal Rinascimento

Dono prezioso per i banchetti di nobili e feudatari, merce di scambio usata persino come moneta, per secoli la fontina valdostana è stata ben più che il delizioso formaggio conosciuto e apprezzato per l'aroma alle erbe di montagna. Documenti della metà del XIII secolo parlano di *fontines* sia come nomi di luoghi relativi ai pascoli, sia come prodotti caseari delle mucche allevate dagli arpian, i mandriani degli alpeggi. Per trovare il primo esplicito riferimento alla fontina così come la intendiamo adesso, bisogna però arrivare al 1715, quando compare in un inventario dei beni dell'Ospizio del Gran San Bernardo.

Ma è un documento visivo, una specie di istantanea fotografica sulla vita quotidiana del '400, a introdurci all'itinerario. Si tratta di uno degli affreschi del portico del castello di Issogne in cui sono riprodotte le principali attività artigiane dell'epoca: la bottega dello speziale, del sarto, del beccaio, del fornaio e così via. Ebbene sul bancone del pizzicagnolo sono impilate tre forme di formaggio di cui la superiore, già tagliata, ha la caratteristica crosta bruna e la pasta giallo-oro della fontina.

Per procedere dalla storia all'attualità il passo è breve: basta percorrere ancora qualche chilometro e raggiungere Aosta per salire verso i pendii a solatio che sovrastano il capoluogo. Sono i territori delle Reines, le mucche regine dei pascoli estivi.

Stalle? No, stelle gastronomiche

La comba di Vertosan ha un suo posto importante nella storia locale: qui nel 1892 ebbe luogo la prima Bataille de

Sopra
Vetan, a Saint Pierre, suggestivo alpeggio estivo.
A destra
In alto. Mucche della famiglia Yeuillaz al pascolo e *veca* (flan di cavolo con fonduta) del ristorante La Bonne Etape.
Al centro. Mucca valdostana pezzata castana (la sua razza produce l'unico latte adatto alla fontina) e particolare di un'antica fontana del bar trattoria Lo Grand Baöu.
In basso.
Al caseificio Yeuillaz si procede alla rottura della cagliata della fontina; via Croix de la Ville, strada di shopping e passeggio nel centro storico di Aosta.

Reines, ossia gli scontri incruenti tra le mucche di razza valdostana. Una tradizione che si rinnova ogni estate (nel 2013 sarà il 4 agosto).

A immortalare l'evento fu Jean-Baptiste Cerlogne con il sonetto in patois (dialetto) *La bataille di vatse à Vertosan*, in cui descrive la valle e le sue bellezze. Negli ultimi 120 anni le cose non sono molto cambiate. Tanto meno a Lo Grand Baöu (la grande stalla), alpeggio a 1887 metri di quota in località Jovençan. Aperto da fine giugno ai primi di settembre, è un tempio della gastronomia valdostana in un ambiente montano incontaminato. Lo anima Laurent Marcoz, affiancato dalla figlia Denise. Qui si possono gustare la ricotta (salignoun), il fromadzo e, naturalmente, la fontina, dai 3 ai 24 mesi di stagionatura. Dal suo siero si ottiene poi il beuro (burro) de montagne, delizioso con le castagne cotte. Anche la brossa è un prodotto di affioramento dai residui della fontina.

Non meno ricco è il comparto dei salumi con il *lard* insaporito con erbe locali, le salsicce a carne mista di bovino e suino, la moutzetta, polpa di manzo salata e aromatizzata da abbinare a olio di noce e sedano selvatico. A proposito di noci, ecco il *troilet*, residuo della torchiatura: unito a un po' di zucchero, era il dolce dei poveri. Perfetto come aperitivo con il sidro di mele. Immancabile il pane nero, cotto una volta all'anno nel forno consortile. Nel locale di Laurent Marcoz confluiscono anche i prodotti di alpeggi vicini, tra cui quello della famiglia Yeuillaz, che segue la stessa filosofia di recupero dei sapori locali.

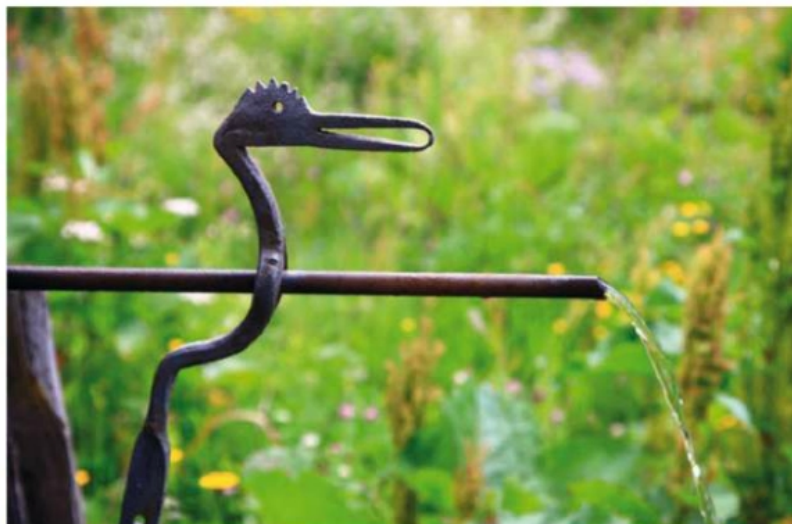
Il tesoro della vecchia miniera

In alternativa a Vertosan si possono risalire i pendii di Vetan, sopra Saint-Pierre, dove, in località Thoules, si trova l'alpeggio di Piero Jocallaz, produttore di un'ottima fontina premiata al Modon d'Or, l'Oscar dei formaggi valdostani.

Sulla strada del Gran San Bernardo c'è un altro punto di riferimento della gastronomia locale, la locanda La Clusaz di Maurizio Grange. Si tratta di un'antica stazione di posta diventata oggi un elegante locale con cucina valdostana di altissimo livello.

Nella contigua Valpelline si arriva invece allo scrigno della fontina: l'ex miniera di rame della Cooperativa di Ollomont. A metà del '900, con l'esaurirsi dei filoni, l'attività estrattiva venne abbandonata, ma i cunicoli scavati nella montagna, con la loro temperatura costante tra i 10 e i 12 °C e un'umidità che sfiora il 90%, furono utilizzati per la stagionatura delle forme. I caseifici della zona vi conferiscono il loro prezioso prodotto che matura lentamente su scaffali di abete rosso. Un "tesoro" ben custodito, ma aperto ai visitatori che possono prenotare tour con degustazione.

Campionesse della produzione

Ridiscesi in fondovalle, si può raggiungere Saint-Marcel e il Bistrot La Bonne Etape, dove Paolo Vai e Franco Lancerotto propongono una cucina di alto livello. Il locale dispone di un bel dehors dove mangiare all'aperto e un'accogliente sala con suggestive volte in pietra. Anche

A destra
In senso orario. L'ingresso di un alpeggio con il classico bidone del latte. *Troilet*, il residuo della torchiatura delle noci, un prodotto locale da assaggiare al bar trattoria Lo Grand Baöu. Il centro storico di Aosta con vista di uno dei due campanili della Cattedrale. Castagne cotte con burro, altra specialità della trattoria Lo Grand Baöu.

qui alcuni prodotti, come le verdure, sono di produzione propria. "Una cucina", afferma Vai, "elaborata nel rispetto di una tradizione seria e importante".

A questo punto si può puntare decisamente verso il capoluogo, ma prima di entrare nell'antica Augusta Praetoria (Aosta) si può fare tappa (previa prenotazione) nell'azienda agricola La Borettaz di Gabriele Viérin e Fabrizio Bisson, che produce fontine e altre varietà di formaggi (reblec, brossa...). Qui si possono anche acquistare ottimi yogurt artigianali e latte crudo, cioè appena munto, da un distributore automatico disponibile 24 ore su 24. L'azienda conta un centinaio di capi di razza valdostana castana e pezzata rossa tra cui alcune blasonate Reines che si sono distinte nei combattimenti. Ma non bisogna dimenticare che vengono chiamate Regine anche le campionesse nella produzione del latte.

Fare shopping fra i monumenti

Aosta è una città deliziosa che mostra con orgoglio i resti del suo antico e glorioso passato: l'Arco di Augusto, le mura, la Porta Pretoria, il foro, il teatro e l'anfiteatro di epoca romana e gli stupendi gioielli medievali: la Cattedrale e la Collegiata di Sant'Orso. Ma è l'intero centro storico ad accogliere il visitatore con i palazzi e le case d'epoca, le stradine lastricate, le piazze discrete e i tanti negozi per altrettante soste golose.

All'angolo tra piazza Duomo e rue Monseigneur de Sales si trova ErbaVoglio, ovvero l'Antica Latteria d'Aosta, la prima rivendita di prodotti lattiero-caseari del centro, aperta nel 1937. Il negozio ha un caveau dove affinano le fontine e tra i tanti formaggi in vendita una menzione particolare la merita l'erborinato Bleu d'Aoste. Qui si possono trovare anche vini, grappe, mieli, marmellate di produzione rigorosamente locale. Con la stessa gestione, a due passi, il ristorante Sur Place.

Altro riferimento goloso, nella vicina via Croix de Ville (l'antico cardo maximus urbano), è Walser Delikatesse che propone specialità gastronomiche della Val di Gressoney: fontine, tome, caprini, latte, burro, yogurt, marmellate e salse.

ERBE DI PRATO E TAVOLE DI ABETE

Le principali artefici della fontina sono le erbe dei pascoli estivi e le mucche di razza autoctona (pezzata rossa, nera e castana). Il loro latte viene lavorato due volte al giorno, subito dopo la mungitura. Ottenuta la cagliata e messa nelle fascere, si procede alla spremitura e a una prima salatura, dopo di che le forme sono poste a stagionare su tavole di abete rosso a una temperatura di 10/12 °C e un'umidità non inferiore all'85%. La maturazione minima è di 3 mesi, durante i quali la forma viene periodicamente rivoltata, spazzolata e salata. Al termine della stagionatura ogni forma viene esaminata dagli esperti del Consorzio di tutela e, se risponde agli standard del disciplinare, ottiene il marchio Dop.

INDIRIZZI UTILI

AOSTA
ErbaVoglio
rue Monseigneur de Sales 14,
tel. 0165548661,
www.erbavoglioformaggi.it
Walser Delikatesse
via Croix de Ville 84,
tel. 0165231747,
www.formaggivaldostani.com

VERTOSAN
Bar trattoria Lo Grand Baöu
località Jovençan,
Comune di Avise,
tel. 3460500926,
www.lograndbaou.it

GIGNOD
Locanda Ristorante La Clusaz
km 12,5 SS 27 del Gran San Bernardo,
tel. 016556075, www.laclusaz.it

OLLOMONT
Magazzini di Ollomont
Centro Visitatori Valpelline,
frazione Frissoniere,
tel. 016573309,
www.fontinacoop.com

SAINT-MARCEL
Bistrot La Bonne Etape
località Surpian 73,
tel. 0165768767,
www.labonneetape.it

GRESSAN
Azienda agricola La Borettaz
fraz. Borettaz 24,
tel. 3333047500 oppure 3470347353,
www.laborettaz.it

QUART
Hotel Village
loc. Torrent de Maillod 1,
tel. 0165774911,
www.hotelvillageaosta.it

Scoprite tutte le altre immagini del nostro viaggio su www.lacucinaitaliana.it

illustrazione Karin Kellner/2DM

lo grand baou
"TROILET"
della torchiatura
per fare l'olio

LAITERIE
ST.
JEAN

FORMAGGI TIPICI

A Ibiza, tutti insieme appassionatamente

In poco più di cinquecento chilometri quadrati l'isola accoglie hippy che vivono perennemente al motto di peace & love, giovani che amano musica e trasgressione, fashionisti a caccia di ultime tendenze. E sa far convivere chi cerca il divertimento 24 ore su 24 con chi vuole solo perdersi nella tranquillità turchese del mare.

TESTO SIMONA PARINI

La isla blanca delle Baleari è loca e rilassante, una meta fuori da ogni schema, dove niente è scontato. A Ibiza si può trovare ogni tipo di divertimento, ci si può scatenare al sound di dj internazionali o recuperare energie. A Ibiza si può gustare la tipica cucina isolana o quella italiana di classe. Scegliete voi la vostra Ibiza e godetevi le sue magnifiche spiagge. Le più belle e gettonate sono Playa d'en Bossa, a 4 chilometri dal capoluogo, e Las Salinas, sulla punta più meridionale dell'isola. Le più tranquille, immerse in un paesaggio incontaminato, sono Cala Llentrisca, rocciosa e affacciata sul mare smeraldo della costa sud, e Cala Molí, caletta selvaggia con uno spettacolare fondale di ciottoli.

Yoga per tutti anche in italiano

Ibiza è ricca di centri yoga, gestiti da istruttori famosi e adatti sia per principianti sia per chi è già maestro. *Ibiza Yoga (www.ibizayoga.com), a pochi minuti a piedi dalla spiaggia di Benniras, può ospitare chi vuole risiedere presso il centro, ma si può anche partecipare solo alle lezioni (pass giornalieri da 45 euro, settimanali da 250). *Ashtanga Yoga Ibiza (www.ashtangayogaibiza.com) a 3 km da San Miguel, propone lezioni anche in italiano. *Yogashala Ibiza (www.yogashalaibiza.com) a Santa Eulària des Riu è il posto giusto per chi è in dolce attesa o in vacanza con bambini: tiene corsi anche per gestanti e piccoli.

In questa pagina Mollo tutto e vado a Ibiza. Alessandro Barni Spadacini l'ha fatto e ha aperto il ristorante Can Domingo. **Nella pagina a fianco** Mare, yoga e figli dei fiori: più di così a Ibiza non si può. La caletta Bosc and Sa Conillera, il centro Yogashala Ibiza e l'Hippy Market di Punta Arabí.

MOLLO TUTTO E VADO A IBIZA

Due anni fa lo ha fatto **Alessandro Barni Spadacini**. Lui, la moglie, i tre figli e il cane hanno salutato Milano, dove Alessandro faceva il fiscalista, e si sono trasferiti a Ibiza per realizzare il sogno di aprire un ristorante italiano. Là Alessandro trova chi condivide il suo progetto: **Andrea Sanarica**, anche lui vittima di un colpo di fulmine per Ibiza, e lo chef piemontese di origini calabresi **Giuseppe Vivacqua**, che lavorava da anni in un ristorante locale. I tre uniscono le energie, individuano la location giusta, un'antica casa di campagna immersa nel verde con vista sul mare, e nasce **Can Domingo**. Spiega Alessandro: "Abbiamo deciso di puntare su una cucina semplice ma raffinata, con un servizio di alto livello: il nostro cliente viene seguito come nei migliori ristoranti delle grandi città".
Ristorante italiano **Can Domingo**
Carretera Ibiza-Sant Josep 9,8 km, Sant Josep de Sa Talaia, prezzo medio per persona, bevande escluse: 40 euro.
www.candomingoibiza.com

SHOPPING IN STILE HIPPY

Nei mitici anni '70 gli hippy fecero di Ibiza una meta d'elezione. Oggi si possono vivere ancora atmosfere da figli dei fiori a **Sant Carles de Peralta**, che ospita il mercatino di **Las Dailas** (tutti i lunedì, martedì e domenica dalle 19 all'1 di notte e tutti i sabato dalle 10 alle 21). Si possono acquistare vestiti, bigiotteria, sandali in cuoio, strumenti musicali esotici e CD di musica etnica.
Altro appuntamento da non perdere è l'**Hippy Market**, che da quarant'anni si tiene a **Punta Arabí** (tutti i mercoledì dalle 10 alle 18). C'è di che sbizzarrirsi tra centinaia di bancarelle che propongono borse colorate e cesti di vimini, imperdibili parei in pizzo e tessuti orientali. Si può avere anche l'occasione di assistere a happening improvvisati dove la musica è protagonista.

APPUNTAMENTI SOTTO IL SOLE

Vergine del Carmen 16 luglio
Tutta Ibiza è coinvolta nella festa della protettrice di marinai e pescatori con processioni di barche sul mare, falò sulle spiagge, concerti e mostre.
Fiestas de la Tierra 5-8 agosto
Festa dei patroni Santa María e Sant Ciriac: danze tradizionali, sfilata di carri allegorici e musica dal vivo.
Sant Bartomeu Festival 24 agosto
A Sant Antoni de Portmany concerti, happening e spettacolo pirotecnico.
Sant Agustí des Vedrà 28 agosto
È la festa di un paesino che si fa ammirare per la tipica architettura locale, mostre, attività per bambini, processione e balli tradizionali.

TUTTI A TAVOLA!

In due: Sa Capella
Una chiesa del '400 sconsacrata è il set di una cena romantica: interni di ambientazione unica, con volta e nicchie, e sagrato fiorito di buganvillee. Apprezzano il locale ospiti come Tom Hanks, Sting e Bruce Springsteen. Cucina mediterranea.
Carretera Sant Antoni-Santa Agné km 1 Sant Antoni de Portmany tel. +34 971340057.
In famiglia: S'Ametller Restaurant
A pochi passi dal porto di Ibiza, ma ben lontano come proposte culinarie e atmosfera dai classici ristoranti per turisti. L'ambiente è informale e il budget è sotto controllo grazie ai menu degustazione, da 22 e da 35 euro, comprensivi di bevande, vino incluso. Locale non per ampi numeri: conviene prenotare.
Calle Pere Francés 12, Ibiza, tel. +34 971311780.
Con gli amici: Pacha Ibiza Restaurant
Il vantaggio di cenare qui è che dopo, evitando la coda dell'ingresso, si può accedere direttamente al **Pacha**, la celebre discoteca nata agli inizi degli anni '70 e oggi un brand con oltre venti locali nel mondo. Il menu è per sushi & sashimi addicted, ma non mancano proposte tradizionali di pesce e carne. Ambiente decisamente glamour dove il minimalismo è bandito. Anche nel conto.
Avenida 8 de Agosto, Ibiza, tel. +34 971310959.

DA NON PERDERE

Il tramonto più bello dell'isola
Lo trovate a **Sant Antoni de Portmany**. Se vi organizzate per tempo potete avere la fortuna di godervi lo spettacolo seduti al **Café del Mar**, che con la sua musica ambient ha ispirato le omonime compilation. Se invece preferite gli scogli, attenzione, anche quelli sono affollati, quindi meglio prendere posto con molto anticipo.
Una giornata a Formentera
Dal porto di Ibiza ogni mezz'ora circa partono gli aliscafi per quest'altra perla delle Baleari. Un investimento di trenta minuti e 40 euro, comprensivi di biglietto di ritorno, vi regala una giornata sull'isola. www.trasmapi.com
Un tuffo nella vida loca
I club da non perdere sono **Amnesia,** famoso per gli schiuma party, e **Privilege,** tanto grande che consegnano la mappa all'entrata. Un bus percorre sino alle 6 di mattina i tour preferiti degli amanti del divertimento. www.discobus.es.

TRE BUDGET PER VIVERE A IBIZA

Hotel Mirador de Dalt Vila €€€
Boutique hotel di sole 12 camere in un palazzo di inizio '900 circondato dalle vestigia storiche di Dalt Vila, la città vecchia dichiarata monumento nazionale. Trasferimento gratuito da e per l'aeroporto e piscina Jacuzzi.
www.hotelmirador ibiza.com

Fiesta Hotel Tanit €€
Pensato per famiglie, con piscina anche a misura di bambino, sala giochi, baby e mini club: il servizio è all inclusive, comprensivo di ristorante a buffet. Dimensioni adatte anche per chi ama socializzare: 386 camere. A venti minuti di passeggiata dal centro di Sant Antoni de Portmany.
www.palladium hotelgroup.com

Hostal Mallorca €
A Sant Antoni, e a dieci minuti a piedi dalla sua spiaggia, è ideale per chi non ha molte pretese e garantisce anche vantaggi come il wi-fi gratuito nel bar e nella reception e la possibilità di accedere alla piscina di un altro hotel distante cinquanta metri. È un albergo a dimensione umana con 37 camere.
www.mallorca -hostal.com

4 EXTRAVERGINI PRODOTTI DALLE COMUNITÀ MONASTICHE

Com'è buono l'olio del convento

LUIGI CARICATO
Oleologo e scrittore, divulgatore della cultura dell'extravergine, dirige Olio Officina Food Festival.

Cominciano le vacanze: perché non partire alla scoperta dei monasteri che producono olio? Faremo assaggi di grande qualità e vedremo luoghi d'incanto.

Se possiamo vantare il primato mondiale di 538 differenti cultivar di olivo, il merito è in gran parte dei monaci: per non interrompere la produzione dell'olio, indispensabile nella liturgia non meno che per illuminare le chiese, hanno salvato la nostra olivicoltura durante il Medioevo, migliorando le tecniche agricole e di estrazione. Oggi, a distanza di tanti secoli, esistono ancora monasteri che, oltre a piccolissime produzioni per l'autoconsumo, investono nell'olivicoltura come un tempo? Sono rarissimi, ma li abbiamo trovati. Tra questi la comunità di Bose ci è sembrata la più attiva e dinamica, con tre proprietà (in Puglia, in Umbria e in Toscana), tre ottimi extravergini e un libro del priore Enzo Bianchi, *Pane, vino e olio*, che uscirà in ottobre, poco prima dell'olio nuovo.

ORA ET LABORA, MA NON È FACILE!

Chi meglio resiste a una crisi diffusa dell'agricoltura sono le comunità religiose più giovani, e soprattutto più numerose, che riescono a mantenere alta la qualità dei loro prodotti. Per quelle più piccole è tutto molto più faticoso. "Si cerca di perdere il meno possibile e di ottenere il pareggio. Siamo dieci confratelli, ma la forza lavoro è composta da due sole persone. Sono lontani i tempi in cui si forniva l'olio a tutti i monasteri della Germania... Non riusciamo più a stare sul mercato. La grande distribuzione ci ha strozzato", così ammette frate Lorenzo Saraceno dei camaldolesi dell'Eremo di San Giorgio a Bardolino. "La collina oggi è piena di olivi, noi preserviamo il territorio coltivando...". Un grido di allarme rivolto ai consumatori: la qualità ha un costo e va incoraggiata con i nostri acquisti, remunerando giustamente lo sforzo di un lavoro fatto con dedizione.

L'olio dei Monaci Camaldolesi
€ 15 (bott. 750 cc)

Mix di olive casaliva, frantoio, raza, trep e leccino, è giallo oro, dai delicati profumi fruttati e vegetali. In bocca è fluido, armonico, con lieve amaro e piccante, richiami di carciofo e di mandorla nel finale. **Az. Agr. Monte San Giorgio, Bardolino (VR), tel. 0457211390, www.eremosangiorgio.it**

Olio del Convento
€ 12,50 (bott. 500 cc)

Ricavato da olive taggiasca, giallo oro tenue, al naso si rivela leggermente fruttato con note di mandorla e mela. All'assaggio è dolce al primo impatto, con un lieve piccante, un gusto vegetale con sentori di erba e mandorla in chiusura. **Az. Agr. Monte Carmelo, Loano (SV), tel. 019668023, www.montecarmeloloano.it**

San Masseo
€ 12 (bott. 750 cc)

Da olive frantoio, leccino e moraiolo, è verde, dai profumi fruttati di media intensità ed erbacei con note di mela verde. Vellutato all'assaggio, con amaro e piccante netti e ben dosati. Il sapore ricorda il carciofo e il cardo con una punta piccante alla fine. **Monastero di Bose, Assisi (PG), tel. 0758155261, www.boseassisi.it**

Ogliarola
€ 10 (bott. 750 cc)

Solo olive ogliarola salentina per quest'olio verde dorato dai sentori fruttati ed erbacei. In bocca è morbido e dolce al primo impatto, pur con lievi note amare e piccanti e netti accenti di carciofo. Chiude con una punta piccante e ammandorlata. **Fraternità di Bose, Ostuni (BR), tel. 0831304390, www.boseostuni.it**

illustrazioni Karin Kellner/2DM, foto Istockphoto

VERDURA CON MARCHIO DI QUALITÀ

La verdura con il marchio di qualità Alto Adige non soltanto è di provenienza altoatesina, ma è coltivata in piena aria e prodotta da aziende a conduzione familiare. Disponibile in molte varietà (patate, cavolfiori, radicchio, lattuga, crauti...), ha anche molti altri pregi: è fresca, croccante, saporita, ricca di vitamine, si conserva bene e vanta eccellenti proprietà di cottura. **www.verduraaltoadige.com**

foto EOS/Blickle

L'ESPERTO CONSIGLIA

Cuki, marchio leader nella protezione, conservazione e cottura degli alimenti, presenta la nuova Carta Forno Cuki Professional, nata in collaborazione con il pasticciere Luca Montersino. La Carta Forno Professional in fogli pretagliati è il primo risultato di una futura gamma di prodotti a elevate performance. Qualità e resistenza di sempre con nuove dimensioni, perfette per le teglie dei forni di pasticceria professionale.
www.cuki.it

GUSTO A TUTTO TONDO

Fiorucci lancia una novità: le palline di salumi. Sono disponibili nella confezione Apri & Chiudi da 275 g, perfetta anche per conservarli meglio. Mortadella, prosciutto cotto e tacchino arrosto sono prodotti senza glutine, latte, lattosio e caseinati e privi di glutammato. **www.fioruccifood.it**

EDIZIONE LIMITATA

Frutti di bosco, menta e cocco incontrano il finissimo cioccolato Lindt – fondente, al latte e bianco – creando una speciale armonia di gusti. Pensati per tutti i golosi che, anche nella stagione più calda, vogliono concedersi il piacere del cioccolato. Disponibili in tavolette da degustazione da 100 g cadauna.
www.lindt.it

LA FRESCA ESTATE DI RONER

Artisti del gusto
I prodotti Roner entrano in smoothies e long drink con proposte fresche, intriganti e facili da preparare. Ne risulta una raffinata collezione di cocktail estivi realizzati con i fragranti, dolci e fruttati liquori della casa, capaci di esprimere tutto il sapore dei piccoli frutti di bosco e di altra frutta ancora. Non rimane che lasciarsi tentare e seguire i suggerimenti per prepararli sul sito
www.roner.com

PER UN'ALLEGRA TAVOLATA

Ecco come risolvere in modo ideale una cena in famiglia o tra amici. La griglia porta pizza di Guardini ha una struttura in filo d'acciaio che permette di cuocere fino a 6 pizze contemporaneamente, impilando le teglie nel forno. Nella speciale confezione regalo da 4 pizze trovate tutto quello che serve: la griglia, 4 teglie, 4 coltelli e la rotella per dividere le fette. **www.guardini.com**

A SCUOLA ANCHE IN ESTATE

Cucina e fantasia

Ce ne sono davvero per tutti i gusti. E per tutti i livelli. In estate, poi, stagione di freschezza e fantasia, i temi dei corsi sono particolarmente intriganti: “Bicchierini golosi” e “Finger food” non vi fanno subito pensare ai festosi happy hour vista mare? E il corso “Paste fredde” potrà offrire spunti ai sostenitori dei pranzi in spiaggia. Per i più tradizionalisti non mancano “Basi della cucina” o “Biscotti”... Scopriteli tutti su www.scuolacucinaitaliana.it

OLANDA LOVES ITALY

Passeggiando per le strade di Amsterdam non è raro trovare botteghe, negozi e ristorantini dedicati alla cucina, e alla cucina italiana in particolare. Anche in Olanda, infatti, le nostre tradizioni sono molto apprezzate. E quindi, per accontentare il pubblico di Olanda (e Belgio), sicuramente tra i più esigenti, La Cucina Italiana parla anche olandese. Fin dal 2002, infatti, la nostra rivista esce mensilmente in Olanda e Belgio, insieme ad alcuni speciali: gli ultimi usciti sono quelli dedicati alla pasta, al formaggio e “tutto al forno”. www.cucinait.nl

Sfida del mese: dolce o salato?

Questa volta abbiamo lanciato in rete una domanda veramente... epocale: dolce o salato? Abbiamo chiesto ai nostri fan da che parte stanno: vince la par condicio, con menzione d'onore per il salato... Ecco alcune risposte:

Valeria
Dolce da preparare e salato da mangiare ;-)
Giuseppina
Solo in questo caso non posso scegliere, sto da tutt'e due le parti
Agnese
Assolutamente dolce. Mille e mille volte dolce
Sara
Salato tutta la vita
Relaxing cooking
Dolce e salato :-) dipende dai momenti!!!
Marina
Prima la pizza e poi il dessert! Giusto per non farci mancare niente
Monica
Solo ed esclusivamente SALATOOOO!! :-)
Maria
Salato... anche se il dolce ha il suo... perché... :-)
Alessandra
Sarò monotona ma...... PIZZAAAAAA!!!!!
Annamaria
Io sono per la par condicio ;-)
Elena
Dipende molto dagli stati d'animo... anche se prevale il dolce ;-)
Elodia
Salato... e un pochino di dolce :-)
Stefano
La cosa migliore sarebbe il giusto equilibrio tra i due! Come si fa a dire no?

LE TWRICETTE DI @PANNA975: CUCINARE IN 140 CARATTERI

Panna, per chi non lo sapesse, è il nostro direttore: vive con 2 estensioni alle mani, 2 smartphone, con i quali non smette mai di ticchettare, prima, durante e dopo gli orari d'ufficio. Praticamente sempre. Ecco la sua ultima invenzione gastrotecnosocial...

Oggi va così! Tosta qualche fetta di pane casareccio in forno con sale+olio. Spalma con gorgonzola e cospargi di prugne a cubetti.

Facciamola facile: orata, aglio, erbe aromatiche, olio. In forno 20' (forse meno...). Sale.

Fetta di pane cotta nel burro, asparagi al vapore, uovo all'occhio di bue, scaglie di ricotta di pecora. Sale, pepe e tanto sapore.

Tagliolini al farro con fave sbollentate e saltate con scalogno, grattugiata mooolto abbondante di pecorino, pepe e olio. #twricetta micamale.

Simil-hummus: ceci lessati frullati con ricotta, olio, sale, pepe, prezzemolo e semi di sesamo. Da spalmare su crostini.

Marina 30' fette di tacchino con succo di limone, zenzero fresco sbucciato e grattugiato, olio. Sgocciola, salta in padella per 15'.

Rapida!! Bagna il carasau con acqua, sale e olio. Copri con stracchino e poi altro carasau. Olio, sale, acqua. In forno 5' a 200.

illustrazione Milano Secrets

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Anna Prandoni - direttorelci@lacucinaitaliana.it [@Panna975]
Ufficio centrale
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@lacucinaitaliana.it
Maria Vittoria Dalla Cia
(caposervizio gastronomia) - vdallacia@lacucinaitaliana.it
Redazione
Laura Forti - lauraforti@lacucinaitaliana.it
Angela Odone - aodone@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@lacucinaitaliana.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@lacucinaitaliana.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@lacucinaitaliana.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@lacucinaitaliana.it
Chef: Fabio Barbaglini, Sergio Barzetti, Giovanni Maggi, Davide Novati, Marco Olivieri, Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica) [@Wollysay], Alessandro Procopio, Fabio Zago [@fabiozagochef]
Segreteria di redazione - cucina@lacucinaitaliana.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@lacucinaitaliana.it
Styling
Beatrice Prada (styling ricettario e rubriche)

Hanno collaborato
Auro Bernardi, Luigi Caricato [@LuigiCaricato], Francesca Colosi, Samanta Cornaviera, Giorgio Donegani [@giodoneg], Ilaria Gerli, Aran Goyoaga, Karin Kellner/2DM, Lairta, Milano Secrets, Davide Oldani [@davideoldanido], Mirta Oregna, Lorenzo Orlandi, Simona Parini [@simonaparini], Studio Diwa (revisione testi), Martina Uderzo, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/ricette), Vinoir, Cora Vohwinkel
Per le foto
Stefano Amantini, Michalcik Dalibor, Sonia Fedrizzi, Ezio Ferreri, Istockphoto, Riccardo Lettieri, ODD Produzioni, Olycom, Beatrice Prada, Luisa Puccini, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Sime,Tips Images, Monica Vinella, Andrea Wyner

Corporate Publisher Roberta Carenzi
Brand Director Anna Prandoni
Consulenza editoriale Paola Ricas
Product Manager Giovanna Resta Pallavicino

N. 7 - Luglio 2013
Rivista mensile - Anno 84°

IN COPERTINA
Foto di Ludovica Sagramoso Sacchetti
Ricetta di Alessandro Procopio

La Cucina Italiana
Proprietà letteraria e artistica riservata ©2013
by La Cucina Italiana s.r.l.
P.zza Aspromonte 15 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02 70642418 - fax 02 2665555
e-mail: cucina@lacucinaitaliana.it - website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030 3198202. Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa. L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041 5099049; fax 030 3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: La Cucina Italiana s.r.l. - p.zza Aspromonte 15, 20131 Milano. Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl, Ufficio privacy, via Trentacoste 7, 20134 Milano.

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02 84402232 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 14.00); e-mail: arretrati.quadratum@sofiasrl.com o acquisto diretto sul sito www.sofiasrl.com
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione; custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva per la pubblicità
HEARST MAGAZINES ITALIA S.P.A.
Direzione Generale Advertising Italia
via R. Bracco 6, 20159 Milano,
tel. 02 6619.1, fax 02 66192608, e-mail: dirpubb@hearst.it

Filiali
Lazio e Sardegna: Hearst Magazines Italia SpA, via Terenzio 35, 00193 Roma, tel. 06 688998.1, fax 06 68899824 - **Toscana e Umbria:** Hearst Magazine Italia SpA, via Del Romito 3, 50134 Firenze, tel. 055 46006.11, fax 055 4600629 - **Emilia province di Bologna, Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Ferrara:** Hearst Magazines Italia SpA, via Goito 8, 40126 Bologna, tel. 051 29631.11, fax 051 2963130 - **Piemonte e Valle d'Aosta:** Adv Spazio Erre srl, c.so Giovanni Lanza 105, 10133 Torino, tel. 011 6600.100, fax 011 6602875 - **Liguria:** Adv Spazio Erre srl, via Cesarea 2/25, 16121 Genova, tel. 010 564354, 561883, fax 010 5531860 - **Triveneto e Mantova:** Nicola Sartori, via Casette 2, 37024 Santa Maria di Negrar (VR), tel. 0456020597, fax 045 602965; strada Battaglia 71/C, 35020 Albignasego (PD), tel. 049 8172876, fax 049 8172879 - **Romagna province di Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini e Repubblica San Marino, Marche, Abruzzo, Molise:** Adv srl, via Onesto Scavino 10, 47891 Rovereta di Falciano (RSM), tel. 0549 908161, fax 0549 905994, segreteria@advsrl.eu - **Campania e Calabria:** Valentina Paparo, via Onofrio Fragnito 54, 80131 Napoli, tel. e fax 081 5456386 - **Puglia e Basilicata:** G.S.P S.a.S, via A. Giovanni 7, 70124 Bari, tel. 080 5045399, fax 080 5045401, 5041691 - **Sicilia:** Luigi Aco, via Rocca Pirciata 15 Makari, 91010 San Vito Lo Capo (TP), tel. 336 549451, tel. e fax 0923 975368, luigi.aco@libero.it

Fotolito: Bencetti Prepress, piazza Gerusalemme 14, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, via E. Bugatti 15, 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 02 5753911, fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

PER TUTTI GLI ABBONATI ALLA VERSIONE CARTACEA, LA VERSIONE DIGITALE È INCLUSA! COMODAMENTE SFOGLIABILE, IN ANTEPRIMA, SU PC E TABLET

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2013 Accertamento Diffusione Stampa

Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

Alessi
Tel. 0323868611
www.alessi.com

Artemide
www.artemide.it

Asnaghi Tessuti
www.asnaghitessuti.it

Atipico distr. La Piacentina
Tel. 0375833124
www.atipiconline.it

Ballarini
Tel. 03769901
www.ballarini.it

Bormioli Rocco
Tel. 05245111
www.bormiolirocco.com

Bossi
www.bossi.it

Brollo
Tel. 024693165

C&C Milano
www.cec-milano.com

Ceramica Solimene Art
Tel. 089442774

Ceramiche Nicola Fasano
Tel. 0995661037
www.fasanocnf.it

Chiara Andreatti
www.chiara andreatti.com

CHS Group
www.chsonline.it

Coincasa
www.coincasa.it

Coltellerie Berti
Tel. 0558469903
www.coltellerieberti.it

De Castelli
Tel. 0423638218
www.decastelli.it

De Padova
Tel. 0277720244
www.depadova.it

Decochic
www.decochic.it

Easy Life Design
www.easylifedesign.it

Fissler
www.fissler-italia.it

Frida's
www.fridas.it

Giovanni Botter
Tel. 042386340
www.giovanni botter.com

GIOVElab
www.giovelab.it

Gubi
www.gubi.dk

Herend distr. B.Morone
Tel. 0248012016
www.bmorone.it

Iittala distr. Finn Form
www.iittala.com

Ikea
www.ikea.com

ISI Milano
Tel. 028321883
www.isimilano.com

Kenwood
www.kenwood.it

La Porcellana Bianca
www.laporcellana bianca.it

Laboratorio Pesaro
Tel. 0721481188
www.lpdesign factory.it

Lagostina
www.lagostina.it

Mario Luca Giusti
www.marioluca giusti.com

Martin Margiela
www.maison martinmargiela.com

Mauro Bolognesi
Tel. 028376028
www.mauro bolognesi.com

Maxwell & Williams distr. Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Molo
www.molodesign.com

Moneta distr. Alluflon
Tel. 07219801
www.moneta.it

Nella Longari
Tel. 02782066
www.nellalongari.com

Officine via Neera
Tel. 0284895585

Paola C.
Tel. 02862409
www.paolac.com

Poliform
www.poliform.it

Porada
www.porada.it

Potomak Studio
Tel. 0461511566
www.potomak.it

Richard Ginori 1735
Tel. 05542049
www.richard ginori1735.com

Rina Menardi
Tel. 0421280681
www.rinamenardi.com

Royal Doulton distr. WWRD
www.royal-doulton.com

Sambonet Paderno Industrie
Tel. 0321879711
www.sambonet.it

Schönhuber
Tel. 0474571000
www.schoenhuber.com

Seletti
Tel. 037588561
www.seletti.it

Skitsch
Tel. 0236633065
www.skitsch.it

Smeg
www.smeg.it

Society by Limonta
Tel. 0272080453
www.society limonta.com

Spotti
www.spotti.com

Studioarea22
Tel. 0233603030
www.studioarea22.it

Tagina Ceramiche d'Arte
Tel. 800177302
www.tagina.it

Termozeta
www.termozeta.com

Tescoma
www.tescoma.com

TFA distr. Schönhuber
Tel. 0474571000
www.schoenhuber.com

Tognana
www. tognanaporcellane.it

Villeroy & Boch
Tel. 026558491
www.villeroy-boch.com

Weck distr. CHS Group
www.chsonline.it

Zeus Noto
www.zeusnoto.com

ERRATA CORRIGE
Il sito dell'azienda agricola Elibiologica pubblicato a pag. 16 del numero di giugno è www.elibiologica.it

Giuliano Razzoli, un razzo collezionista di vini

A CURA DI LAURA FORTI

È campione olimpico in carica di sci alpino, specialità slalom speciale, per la squadra dell'Esercito. Ha iniziato a sciare a 4 anni e, nonostante le peripezie fisiche che ha dovuto affrontare (ha sofferto a lungo di mal di schiena), ha conquistato successi e podi nelle principali competizioni. Emiliano doc, è molto legato alla sua terra, di cui ama soprattutto tortelli e Parmigiano. Gli piacciono le macchine sportive, crede negli amici e colleziona vini. Legge da sempre *La Cucina Italiana*.

Campione olimpico (Vancouver 2010), ha vinto 3 ori in Coppa Europa nel 2007, 2 ori in Coppa del Mondo 2010 e il Campionato Italiano nel 2011.

Volete rispondere anche voi al nostro questionario? Inviateci le risposte a cucina@lacucinaitaliana.it Le più intriganti saranno pubblicate su www.lacucinaitaliana.it

Nome:
Giuliano.
Cognome:
Razzoli.
Professione:
Sciatore, Caporal Maggiore Esercito Italiano.
Il tuo motto:
Comunque vada sarà un successo.
Il tuo motto in cucina:
Tanto ma buono!
Se fossi un piatto, saresti:
Un piatto tipico emiliano.
Il tuo piatto preferito:
Tortelli verdi, di zucca o ricotta, questo è il dilemma!
Il piatto che detesti:
Quello vuoto.
La tua bevanda preferita:
Vino italiano, è la mia passione e ho una cantina ben fornita; sul vino dico: "poco e buono".
Il tuo chef preferito:
La mamma.
Il tuo ristorante preferito:
Cà Cerfogli (Acquaria - Modena, *ndr*), Dal Pescatore (Canneto sull'Oglio, Mantova, *ndr*) e Osteria Francescana (Modena, *ndr*), in ognuno trovo qualcosa di unico.
La cucina etnica che ti piace di più:
Giapponese... ma emiliana tutta la vita!
Il tuo libro di cucina preferito:
Le guide gastronomiche.
Il tuo programma televisivo gastronomico preferito:
La prova del Cuoco di Antonella Clerici, sono stato ospite insieme a mia mamma e logicamente ha vinto lei!
Lo strumento che non può mai mancare in cucina:
Il Parmigiano Reggiano... Non è esattamente uno strumento, ma nella nostra cucina emiliana non può mai mancare.
Il tuo più grande fiasco ai fornelli:
I miei primi tortelli.
Il tuo successo ai fornelli:
Gli ultimi tortelli.
Il tuo approccio alla ricetta, fedele o anarchico?
Fedele.
Da quando conosci *La Cucina Italiana*?
L'ho sempre vista nella cucina di mia madre.
Che cosa ti piace di *La Cucina Italiana*?
Quando mia madre si fa ispirare e prepara ricette nuove e sfiziose!
Cerchi una ricetta: riviste, web, smartphone o tablet?
Quando sono a casa, in ogni angolo c'è o una rivista o un libro. Quando sono via uso spesso il tablet e visito il vostro sito, trovo sempre qualcosa di nuovo e accattivante.
Un saluto per la Redazione?
Ogni anno vado un mese in Argentina per gli allenamenti: in casette di legno con alcuni miei compagni di squadra, preparo io da mangiare, vi assicuro che più volte mi avete "salvato" la tavola. Grazie. Continuate così che ad agosto riparto. Un caro saluto a tutta la redazione.

smeg
tecnologia che arreda

SMEG